આંતરરાષ્ટ્રીય બેસ્ટસેલર

ORIGINAL EDITION

ઈકિગાઈ

生き甲斐

લાંબા, સુખી અને સાર્થક જીવનનું જાપાનીઝ રહસ્ય

હેક્ટર ગાર્સિયા અને ફ્રાંસેસ્ક મીરાલેસ

Gujarati translation of the international bestseller
Ikigai - The Japanese Secret to a Long and Happy Life

ઇક્રિગાઇ

આંતરરાષ્ટ્રીય બેસ્ટસેલર

ઇકિગાઇ

生き甲斐

લાંબા, સુખી અને
સાર્થક જીવનનું જાપાનીઝ રહસ્ય

હેક્ટર ગાર્સિયા અને ફ્રાંસેસ્ક મીરાલેસ

ભાવાનુવાદ : ચિરાગ ઠક્કર 'જય'

Published by

Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

• 2nd Floor, Usha Preet Complex,
42 Malviya Nagar, Bhopal - 462 00

Sales and Marketing Office

• 7/32, Ansari Road, Daryaganj,
New Delhi -110 002

Registered Office

•10, Nishat Colony, Bhopal - 462 003

E-mail: manjul@manjulindia.com

Website: www.manjulindia.com

First published in India by

Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office:

•2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office: •7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Registered Office: •10, Nishat Colony, Bhopal 462 003

E-mail: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com

Distributed by

Navbharat Sahitya Mandir

•Opp Patasa Pole, Nr. Jain Derasar, Gandhi Road, Ahmedabad - 380 001 - India

•202 Pelican House, Gujarat Chamber of Commerce Compound, Opp. H. K. College, Ashram Road, Ahmedabad - 380 009 - India

Tel.: 079 - 22139253, 22132921 E-mail: info@navbharatonline.com

Website: www.navbharatonline.com

Originally published in Spanish as *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* by *Ediciones Urano* in 2016.

મારા ભાઈ, આઈતોરને
જેણે મને સૌથી વધારે વાર કહ્યું છે કે
"મારે જીવનમાં શું કરવાનું છે, એ જ હું જાણતો નથી"
– હેક્ટર ગ્રાર્સિયા

સતત મને પોતાનો માનનારા અને પ્રેરતા રહેનારા
તમામ ભૂતકાલિન, વર્તમાન અને ભાવિ મિત્રોને.
– ફ્રાંસેસ્ક મીરાલેસ

*સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહેવાથી જ તમને શતાયુ
થવાની ઈચ્છા થશે.*

– જાપાનની કહેવત

અનુક્રમ

ઇકિગાઇ

પ્રસ્તાવના

ઈકિગાઈ : રહસ્યમયી શબ્દ

ટોક્યોમાં એક વરસાદી રાતે જ્યારે આ પુસ્તકના બે લેખકો એક બારમાં પહેલી વાર મળ્યા, ત્યારે આ પુસ્તકનો વિચાર ઉદ્‌ભવ્યો.

અમે બંનેએ એકબીજાનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં હતાં પરંતુ અમે પહેલાં ક્યારેય મળ્યા નહોતા, કારણ કે બાર્સેલોના અને ટોક્યો વચ્ચે હજારો માઈલનું અંતર છે. પછી એક મિત્રએ અમારા બંનેનો સંપર્ક કરાવ્યો, જેના કારણે આ મૈત્રી અને આ પુસ્તક શક્ય બન્યાં. આ બધું જ વિધિનિર્મિત લાગે છે.

એક વર્ષ પછી અમે ફરી વાર મળ્યા ત્યારે અમે ટોક્યો શહેરના એક ઉદ્યાનમાં થોડું ચાલ્યા હતા અને પાશ્ચાત્ય મનોવિજ્ઞાન, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને લોગોથેરપીની વાતો અમે કરી હતી, કારણ કે લોગોથેરપી પણ જીવનનું ધ્યેય શોધવામાં સહાય કરે છે.

અમે એમ પણ વાત કરી કે એ સમયના થેરપિસ્ટોએ વિક્ટર ફ્રેંકલની લોગોથેરપીનો ઉપયોગ કરવો બંધ કરી દીધો છે અને તેઓ અન્ય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરે છે. તેમ છતાં લોકો પોતાના કામ અને જીવનનો અર્થ પામવા તો મથતા જ હોય છે. આપણે અવારનવાર આપણી જાતને પૂછતા હોઈએ છીએ :

મારા જીવનનો અર્થ શું છે ?

શું માત્ર વધારે જીવવું જ એક માત્ર હેતુ છે કે મારે કોઈ ઉચ્ચ ધ્યેય પણ રાખવું જોઈએ ?

શા માટે અમુક લોકો પોતાના જીવનધ્યેય અંગે એકદમ સ્પષ્ટ હોય છે અને જુસ્સાથી એને પામવા મથતા રહેતા હોય છે, જ્યારે અન્યો સતત મૂંઝાયેલા રહેતા હોય છે ?

એ ચર્ચા દરમિયાન ગમે ત્યાંથી ઈકિગાઈ નામનો રહસ્યમયી શબ્દ એમાં પ્રવેશી ગયો.

આ જાપાનની વિભાવના છે જેનો અર્થ 'સતત વ્યસ્ત રહેવાનું સુખ' જેવો કંઈક થતો હોય છે. એ વિભાવના પણ આમ તો લોગોથેરપી જેવી જ છે પરંતુ તે તેનાથી એક ડગલું આગળ જાય છે. તેમાં જાપાની લોકોના દીર્ઘાયુનું રહસ્ય પણ છુપાયેલું છે, ખાસ કરીને ઓકિનાવા ટાપુના લોકોનું. ત્યાં દર એક લાખ રહેવાસીએ ૨૪.૫૫ ટકા લોકો શતાયુ થતા જોવા મળે છે અને તે આંકડો વૈશ્વિક સરેરાશથી ઘણો વધારે છે.

જાપાનની દક્ષિણે આવેલા આ ટાપુના લોકો સમગ્ર દુનિયાના લોકો કરતા શા માટે લાંબુ જીવે છે તેનો અભ્યાસ કરનારા લોકોને જાણવા મળ્યું કે સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન, ખુલ્લા આકાશ નીચે જિવાતું સરળ જીવન, ગ્રીન ટી, અને (હવાઈ ટાપુઓ જેવું) માફકસરનું તાપમાન તો તેમના દીર્ઘાયુમાં ફાળો આપે જ છે પરંતુ તેમના દીર્ઘાયુ માટે તેમનું ઈકિગાઈ પણ એટલું જ મહત્ત્વનું છે.

આ વિભાવના અંગે સંશોધન કરતાં અમારા ધ્યાનમાં આવ્યું કે મનોવિજ્ઞાન અને વ્યક્તિત્વ-વિકાસના ક્ષેત્રમાં એક પણ એવું પુસ્તક લખાયું નથી કે જે આ વાતને પશ્ચિમના દેશોમાં કે દુનિયાના અન્ય દેશોમાં પહોંચાડી શકે.

શું ઓકિનાવામાં આખી દુનિયા કરતાં વધારે શતાયુ લોકો હોવાનું કારણ ઈકિગાઈ છે ? એ કઈ રીતે લોકોને જીવનના અંત સુધી સક્રિય રહેવા પ્રેરે છે ? દીર્ઘ અને સુખી જીવનનું રહસ્ય શું છે ?

અમે આ વાતમાં જેમ જેમ ઊંડા ઊતરતા ગયા તેમ તેમ અમને ખ્યાલ આવતો ગયો કે ઓકિનાવા ટાપુના ઉત્તરી છેડે આવેલા ઓગિમિ નામના ગામની વસતી માત્ર ત્રણ હજાર જ છે અને આખી દુનિયાના લોકોના સરેરાશ આયુષ્ય કરતાં આ ગામના લોકોનું સરેરાશ આયુષ્ય સર્વાધિક છે. એટલે જ એ ગામને 'દીર્ઘાયુ ગામ'નું ઉપનામ મળ્યું છે.

ઓકિનાવામાં જ જાપાનનું શિકુવાસા નામનું ફળ સૌથી વધુ થાય છે. આ ફળ લીંબુ જેવું હોય છે અને તેમાં સૌથી વધુ માત્રામાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે. શું એ ઓગિમિ ગામના લોકોના દીર્ઘાયુનું રહસ્ય હોઈ શકે ? કે પછી તેઓ સવારે જે પાણીમાં ચા ઉકાળે છે, તે પાણીની શુદ્ધતા એ કારણ હશે ?

અમે નક્કી કર્યું કે અમે જાપાનના શતાયુ લોકોને મળીશું અને એ રહસ્ય જાણવાનો પ્રયત્ન કરીશું. એક વર્ષના પ્રાથમિક સંશોધન પછી અમે એ ગામ જઈ પહોંચ્યા. તેના રહીશો હજુ પ્રાચીન ઉચ્ચારો સાથે જ તેમની

ભાષા બોલે છે અને એક એવા જીવવાદી ધર્મમાં માને છે જેમાં લાંબા વાળવાળા બુનાગયા આત્માને પૂજવામાં આવે છે. અમારા કૅમેરા અને રેકોર્ડિંગનાં અન્ય સાધનો અમારી સાથે જ હતાં. એ ગામમાં આવતાં જ અમને એ લોકોના મૈત્રીપૂર્ણ સ્વભાવનો પરિચય થવા માંડ્યો. લીલીછમ ટેકરીઓ પાસે આવેલા આ ગામના રહીશો સતત હસતા રહેતા હતા અને મજાક-મસ્તી કરે રાખતા હતા.

અમે ગામના સૌથી દીર્ઘાયુ નાગરિકોના ઇન્ટરવ્યૂ લીધા ત્યારે અમને સમજાયું કે પ્રાકૃતિક જીવન ઉપરાંત પણ કંઈક વધારે શક્તિશાળી તત્ત્વ છે, કારણ કે એ રહીશોનું આનંદીપણું અસામાન્ય હતું. એ લોકો પોતાનું લાંબુ જીવન અત્યંત આનંદપૂર્વક માણી રહ્યા હતા.

ફરી વાર એ રહસ્યમયી શબ્દ ઇકિગાઇ અમારા કાને પડ્યો.

પરંતુ એ શબ્દ ખરેખર છે શું ? તમને શું લાગે છે ?

દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના અંતે આ ગામના બે હજાર નિર્દોષ લોકો મૃત્યુ પામ્યા હતા તેમ છતાં આ ગામના લોકોનું આયુષ્ય સૌથી વધારે હતું, એ વાતનું અમારું આશ્ચર્ય શમતું જ નહોતું. અજાણ્યા લોકોથી દૂર રહેવાને બદલે ઓકિનાવાના લોકો એક પ્રાચીન જાપાની કહેવત અનુસાર જીવતા હતા, જેમાં કહેવાયું છે કે “સાવ અજાણ્યા લોકો સાથે પણ સગા ભાઈ જેવો વહેવાર કરો”.

ઓગિમિ લોકોના સુખનું એક રહસ્ય એ પણ હતું કે તે લોકો એક નાનકડા સમાજના સભ્યો તરીકે હળીમળીને રહેતા હતા. નાની ઉંમરથી જ એમનામાં એકબીજાને મદદ કરવાની આદત કેળવાયેલી છે.

મૈત્રી કેળવવી અને સાચવવી, ભૂખથી ઓછું ખાવું, પૂરતો આરામ કરવો અને નિયમિત હળવી કસરતો કરતા રહેવી તેમની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય હતાં પરંતુ એ બધાંના કેન્દ્રમાં આ શતાયુ લોકોને એક વસ્તુ પ્રેરિત રાખતી હતી અને તે લોકો દરેક દિવસ અને દરેક જન્મદિવસ ઊજવતા હતા. એ વસ્તુ હતી ઇકિગાઇ.

આ પુસ્તકનું ધ્યેય એ છે કે જાપાનના શતાયુ લોકોના જીવનનું રહસ્ય તમારા સુધી લઈ આવવું અને તમને તમારું પોતાનું ઇકિગાઇ શોધવામાં સહાય કરવી.

કારણ કે જે લોકો પોતાનું ઇકિગાઇ શોધી લે છે, તેમની પાસે સુખેથી શતાયુ બનવાની ચાવી આવી જાય છે.

તમારી વાચનયાત્રા સુખદ રહે !

હેક્ટર ગાર્સિઆ અને **ફ્રાંસેસ્ક મીરાલેસ**

અનુવાદકની પ્રસ્તાવના

સંસ્થાનવાદના સમયથી જગતને પૂર્વના દેશો અને પશ્ચિમના દેશોની દૃષ્ટિએ જોવાનું ચલણ વધ્યું. એ સમયથી પશ્ચિમને આધુનિક આવિષ્કારો સાથે અને પૂર્વને રહસ્યમયી પરંપરાઓ સાથે જોડવાનું પણ શરૂ થયું. આજે પણ પૂર્વના દેશોમાં આવાં ઘણાં રહસ્યો પડ્યાં છે એમ પાશ્ચાત્ય જગતમાં માનવામાં આવે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, ભારતની યોગવિદ્યા (જેને 'યોગા' કહેવાની ફૅશન થઈ પડી છે !) જ લઈ લો. હળવી કસરતો કરીને શરીર અને મનને સ્વસ્થ રાખતી આ વિદ્યા હવે પશ્ચિમમાં જીમમાં જવા જેટલી જ લોકપ્રિય થઈ છે અને એની પાછળનાં ઘણાં કારણોમાંનું એક કારણ પૂર્વના દેશો સાથે સંકળાયેલી પેલી 'રહસ્યમયી પરંપરાઓ'નું પણ ખરું.

સમગ્ર 'ઇકિગાઇ' પણ એ દૃષ્ટિકોણથી જ લખાયેલું હોવાની વાત તો ઊડીને આંખે વળગે જ છે. ભારતમાં કે ભારતીય ઉપખંડમાં રહેતા લોકો આ પુસ્તકમાં પ્રસ્તુત વિચારોથી અજાણ હોય, એમ તો બને નહીં. એવા ઘણા બધા વિચારો એક તાંતણે જોડાઈને 'ઇકિગાઇ' બન્યું છે, એમ પણ આપણને લાગશે જ.

માટે આ પુસ્તકને વાંચતા જાવ ત્યારે તમારી માન્યતાઓ કે પરંપરાઓ સાથે જોડાયેલી વાત આવે, તો તેને અંડરલાઇન કરવાનું ભૂલતા નહીં. દીર્ઘાયુ થવાની જે ચાવીઓ 'ઇકિગાઇ'માં સૂચવેલી છે, તેમાંથી અમુક તો સદ્ભાગ્યે આપણી જીવનશૈલી અને સંસ્કૃતિમાં વણાયેલી જ છે. એટલે એ સિવાયની નવી વાતોને પોતપોતાની જીવનશૈલીમાં શક્ય એટલું સ્થાન આપી, આપ સૌ દીર્ઘાયુ બનો અને બનાવો, તેવી શુભેચ્છાઓ !

'નવભારત સાહિત્ય મંદિર'ના મુ. મહેન્દ્રભાઈ શાહ અને પ્રિય રોનકભાઈ શાહ સુંદર પુસ્તકો ગુજરાતીમાં લાવવા કાયમ કટિબદ્ધ રહે છે એટલે જ આ પુસ્તકો આપના હાથમાં પહોંચી શકે છે. એમના પ્રેમાગ્રહને વશ થઈને જ આવાં કામ થતાં રહે છે માટે તેમનો ઋણસ્વીકાર તો કરવો જ રહ્યો.

આપ સર્વે વાચકોએ રૂબરૂમાં તેમજ વિવિધ માધ્યમો દ્વારા પ્રતિભાવોનો વરસાદ વરસાવ્યો છે, એ માટે હું આપ સૌનો ઋણી છું.

પ્રતિભાવોની આશા સહ વિરમું છું.

સસ્નેહ,

ચિરાગ ઠક્કર 'જય'

chirag@chiragthakkar.me

www.facebook.com/CThakkar

www.twitter.com/chiragthakkar

૧

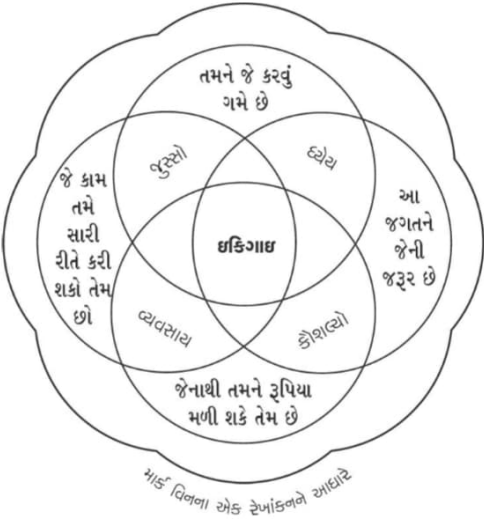
ઇકિગાઇ

વૃદ્ધ થતાં થતાં
યુવાન રહેવાની કળા

તમારા અસ્તિત્વનું કારણ શું છે ?

જાપાની લોકોની માન્યતા અનુસાર, દરેક વ્યક્તિનું એક ઇકિગાઇ હોય છે, જેને ફ્રાન્સના તત્ત્વજ્ઞાનીઓ અસ્તિત્વનું કારણ કહે છે. અમુક લોકોને પોતાનું ઇકિગાઇ મળી ગયું હોય છે. અન્યો કસ્તૂરી મૃગની જેમ પોતાનામાં છુપાયેલું એ કારણ શોધવા મથવા રહેતા હોય છે.

દરેકનું ઇકિગાઇ તેમની અંદર, ઘણે ઊંડે ધરબાયેલું હોય છે અને તેને શોધવા માટે બહુ ધીરજપૂર્વક શોધ કરવી પડે છે. દુનિયામાં જ્યાં સૌથી વધુ શતાયુ લોકો રહે છે, એ ઓકિનાવા ટાપુ પર જન્મેલા લોકો અનુસાર ઇકિગાઇને કારણે જ આપણે રોજ સવારે ઊઠીએ છીએ.

માર્ક વિનના એક રેખાંકનને આધારે

ગમે તે કરો, પરંતુ નિવૃત્ત ન થશો !

જો આપણે આપણા ઇકિગાઇ વિષે એકદમ સ્પષ્ટ હોઈશું, તો આપણને સંતોષ, સુખ અને અર્થસભરતા પ્રાપ્ત થશે. આ પુસ્તકનો હેતુ એ છે કે તમને તમારું ઇકિગાઇ શોધવામાં મદદરૂપ થવું તેમજ તન-દુરસ્તી અને મન-દુરસ્તી અંગેની જાપાની જીવનદૃષ્ટિથી તમને અવગત કરવા.

તમે એક વાત અવશ્ય નોંધશો કે જાપાનમાં રહેનારા લોકો નિવૃત્તિ પછી પણ પ્રવૃત્તિશીલ જ રહેતા હોય છે. એમ પણ કહી શકાય કે મોટા ભાગના જાપાની લોકો ક્યારેય નિવૃત્ત થતા જ નથી. તેમનું સ્વાસ્થ્ય સાથ આપે ત્યાં સુધી તેઓ પોતાની ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરતા જ રહે છે.

અંગ્રેજીમાં retire શબ્દનો અર્થ થાય છે કે “કામ કરવામાંથી કાયમ માટે નિવૃત્ત થવું” પરંતુ જાપાની ભાષામાં એવા અર્થનો કોઈ શબ્દ જ નથી.

નેશનલ જ્યાગ્રોફિકના પત્રકાર ડેન બ્યુટનેર જાપાનને અંતરંગી રીતે જાણે છે. તેઓ કહે છે કે જાપાની સંસ્કૃતિમાં જીવનનું કોઈ ચોક્કસ ધ્યેય હોવું એટલું મહત્ત્વનું માનવામાં આવે છે કે ત્યાં નિવૃત્તિ જેવા વિચારનું અસ્તિત્વ જ નથી.

શાશ્વત યુવાનીનો ટાપુ

દીર્ઘાયુને લગતા ઘણા અભ્યાસીઓનું એવું તારણ છે કે દીર્ઘાયુ બનવા માટે જાપાનના પ્રખ્યાત અને પૌષ્ટિક ભોજન જેટલી જ કે તેથી પણ વધારે મહત્ત્વની છે સામાજિક કર્તવ્યપરાયણતાની ભાવના અને સુસ્પષ્ટ ઇકિગાઇ. તાજેતરમાં ઓકિનાવાના શતાયુ લોકો અને જેને ‘બ્લુ ઝોન’ કહેવામાં આવે છે, તેવા અન્ય પ્રદેશના દીર્ઘાયુ લોકો પર કરવામાં આવેલા વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોમાંથી આવા અસામાન્ય લોકોને લગતાં ઘણાં રસપ્રદ તથ્યો સામે આવ્યાં છે :

- એ લોકો દુનિયાના તમામ લોકો કરતા ઘણું વધારે જીવે છે એ તો ખરું જ. એ ઉપરાંત તેમને કૅન્સર કે હ્રદયરોગ જેવા લાંબા ગાળાના રોગ પણ ઓછા થયેલા જોવા મળે છે. અન્ય રોગોનું પ્રમાણ પણ ઓછું જોવા મળે છે.
- ઘણા શતાયુ લોકોમાં જેટલી જીવનની જિજીવિષા અને તંદુરસ્તી જોવા મળે છે, એ દુનિયાના અન્ય ભાગના વૃદ્ધો માટે તો વિચારવું પણ અઘરુ છે.
- તે લોકો જે ચા પીવે છે અને માત્ર ૮૦ ટકા પેટ ભરાય એટલું જ ખાય છે, તે કારણે તેમના લોહીના પરીક્ષણમાં એ ફ્રી રેડિકલ્સનું પ્રમાણ ઓછું જોવા મળે છે જે વૃદ્ધત્વના કારક છે.
- સ્ત્રીઓને મેનોપોઝ દરમિયાન ઓછી તકલીફ પડે છે તેમજ સ્ત્રી તેમજ પુરુષ બંનેમાં કામુકતાને લગતા અંતઃસ્રાવ (sexual hormones) ઘણી લાંબી ઉંમર સુધી જોવા મળે છે.
- ચિત્તભ્રંશ (dementia)ના રોગની વૈશ્વિક સરેરાશ કરતાં એ લોકોમાં તેનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું જોવા મળે છે.

ઇકિગાઇના અક્ષરો

જાપાની ભાષામાં, ઇકિગાઇ **生き甲斐** થી લખાય છે. તેમાં પહેલા બે અક્ષરો **生き** નો અર્થ છે ‘જીવન’ અને પછીના બે અક્ષરો

甲斐 નો અર્થ થાય છે 'ઇચ્છવા જેવું'. છેલ્લા બે અક્ષરોને અલગ કરવામાં આવે, તો **甲** અક્ષરના અર્થ થાય છે 'સંરક્ષક', 'પ્રથમ' અને 'અગ્રીમ' (યુદ્ધમાં સૌથી આગળ રહેવું કે આગેવાન તરીકે કંઈક નવું કરવામાં પ્રથમ બનવું કે કવચની જેમ કોઈના માનસિક કે શારીરિક સંરક્ષક બનવું). જ્યારે **斐** અક્ષરનો અર્થ થાય છે 'સુંદર' કે 'લાલિત્યપૂર્ણ'.

આ દરેક તારણો વિષે આપણે પુસ્તકનાં આગામી પ્રકરણોમાં ચર્ચા કરીશું જ પરંતુ આ તારણોનો ટૂંકસાર એટલો કાઢી શકાય કે ઓકિનાવાના લોકો પોતાના ઇકિગાઇ પર ધ્યાન આપે છે તેના કારણે તેમના જીવનનો પ્રત્યેક દિવસ હેતુપૂર્ણ બની જાય છે અને તેમની તંદુરસ્તી તેમજ આયુષ્ય પર પણ તેનો હકારાત્મક પ્રભાવ જોવા મળે છે.

પાંચ બ્લુ ઝોન

દુનિયામાં જ્યાં દીર્ઘાયુ લોકોનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે, તેવા કુલ પાંચ 'બ્લુ ઝોન' છે અને ઓકિનાવા તેમાં પ્રથમ ક્રમે છે. ઓકિનાવાની સ્ત્રીઓ વિશેષતઃ દીર્ઘાયુ થતી હોય છે અને દુનિયાના કોઈ પણ પ્રદેશ કરતાં તેમનામાં રોગનું પ્રમાણ પણ ઓછું જોવા મળતું હોય છે. ડેન બ્યુટનેરે પોતાના પુસ્તક 'ધ બ્લુ ઝોન્સ'માં દુનિયાના પાંચ બ્લુ ઝોન નોંધ્યા છે અને તેનું વિશ્લેષણ કર્યું છે.

1. **ઓકિનાવા, જાપાન (વિશેષતઃ એ ટાપુનો ઉત્તરીય ભાગ)** ત્યાંના સ્થાનિકોના ભોજનમાં શાકભાજી અને તોફુ (સોયાબિનના દૂધમાંથી બનાવાતું ચીઝ કે પનીર)નું પ્રમાણ વધારે હોય છે અને તેને લાક્ષણિક નાનકડી ડીશમાં જ પીરસવામાં આવે છે. ઇકિગાઇની વિચારધારા ઉપરાંત તેમના દીર્ઘાયુમાં મોઆઈ (moai) એટલે કે ગાઢ મિત્રોનો સમૂહ પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.
2. **સારડિનિયા, ઈટલી (વિશેષતઃ ન્યુઓરો અને ઓગલિએસ્ત્રા પરગણા)** ત્યાંના સ્થાનિકો દૈનિક ધોરણે ઘણાં શાકભાજી ખાય છે તેમજ વાઈનના એકથી બે ગ્લાસ પીવે છે. ઓકિનાવાની જેમ જ ગાઢ સામાજિક માળખું પણ તેમના દીર્ઘાયુ સાથે સીધું જોડાયેલું છે.

3. **લોમ લિન્ડા, કેલિફોર્નિયા** અભ્યાસુઓએ ત્યાંના 'સેવન્થ ડે એડવેન્ટિસ' નામના એક સમૂહનો અભ્યાસ કર્યો છે કારણ કે એ લોકો અમેરિકાના સૌથી દીર્ઘાયુ લોકોમાં સામેલ છે.
4. **ધ નિકોયા પેનિન્સુલા, કોસ્ટારિકા** ત્યાંના સ્થાનિકો નેવું વર્ષની ઉંમર પછી પણ ઘણા સક્રિય જોવા મળે છે. એ પ્રદેશના વૃદ્ધોને ખેતરોમાં કામ કરવા માટે સવારે સાડા પાંચે ઊઠી જવામાં જરા પણ તકલીફ પડતી નથી.
5. **ઇકારિઆ, ગ્રીસ** તુર્કીના કાંઠાની પાસે પડતા આ ટાપુનો દર ત્રીજો રહીશ નેવું વર્ષથી વધારે ઉંમરનો છે. (અમેરિકામાં એ પ્રમાણ ૧ ટકાથી પણ ઓછું છે.) એ કારણે જ એ ટાપુને 'દીર્ઘાયુ લોકોનો ટાપુ' પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેનું રહસ્ય છે તેમની એ જીવનશૈલી જે ઈસા પૂર્વ ૫૦૦ જેટલી પ્રાચીન હોવાનું મનાય છે.

આગળનાં પ્રકરણોમાં આપણે એવાં ઘણાં ચાવીરૂપ તથ્યોની વાત કરીશું જે દીર્ઘાયુ માટે મહત્ત્વનાં છે અને તમામ બ્લુ ઝોનમાં જોવા મળ્યાં છે. જોકે આપણું ધ્યાન ઓકિનાવા અને તેના 'દીર્ઘાયુ ગામ' પર વિશેષતઃ કેન્દ્રિત રહેશે. જોકે સૌ પ્રથમ તો એ નોંધવું રહ્યું કે આ પાંચમાંથી ત્રણ પ્રદેશો તો ટાપુ જ છે. એ કારણે ત્યાં વસ્તુઓની અછત સતત રહેતી જ હોય છે અને લોકોએ એકબીજાની મદદ કરતા રહેવું પડે છે.

ઘણા બધા લોકો માટે તો અન્યોને મદદ કરવી એ જ એવું ઇકિગાઇ બની રહે છે જે તેમને દીર્ઘાયુ બનાવે છે.

પાંચેય બ્લુ ઝોનનો અભ્યાસ કરનારા વૈજ્ઞાનિકો અનુસાર દીર્ઘાયુ માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર, કસરત, જીવનનું ધ્યેય (ઇકિગાઇ) અને ગાઢ સામાજિક સંબંધો એટલે કે મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે સારા સંબંધો અત્યંત મહત્ત્વના છે.

આ વિશેષ સમૂહના લોકો પોતાના સમયનો યોગ્ય ઉપયોગ કરીને તણાવ ઘટાડે છે, માંસ કે વધારે પકવેલું ખાવાનું શક્ય એટલું ઓછું ખાય છે અને એકદમ ઓછા પ્રમાણમાં જ મદિરાપાન કરે છે.[૧]

એ લોકો થકવી નાખે તેવી કસરતો નથી કરતા, પરંતુ તેઓ દરરોજ કોઈ ને કોઈ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અવશ્ય કરતા રહે છે, જેમ કે ચાલવા જવું અને પોતાના શાકભાજીના બગીચાઓમાં કામ કરવું. બ્લુ ઝોનના લોકો વાહન વાપરવા કરતાં ચાલવાનું વધારે પસંદ કરતા હોય છે. અને લગભગ દરેક દીર્ઘાયુ વ્યક્તિ બગીચાનું કામ તો કરતી જ હોય છે.

80 ટકા પેટ ભરવાનું રહસ્ય

જાપાનની સૌથી વધુ ચલણી કહેવતોમાંની એક કહેવત છ "Hara hachi bu" જે હંમેશાં જમ્યા પહેલાં અને જમ્યા પછી બોલાય છે. એનો અર્થ એવો થાય કે તમારું પેટ 80 ટકા જ ભરો. પરાપૂર્વથી ચાલ્યું આવતું જ્ઞાન આમ પણ ભરપેટ ન જમવાની સલાહ જ આપતું હોય છે. જ્યારે ઓકિનાવાના લોકોને એમ લાગે કે તેમનું પેટ હવે 80 ટકા જેટલું ભરાઈ ગયું છે, ત્યારે તેઓ જમવાનું પૂરું કરી દે છે. વધારે જમવાથી આપણા પાચનતંત્ર પર અને સરવાળે શરીર પર ભાર વધે જ છે અને કોષીય સ્તરે ઓક્સિડેશનની પ્રક્રિયા પણ વધવા પામે છે.

જોકે તમારું પેટ 80 ટકા ભરાયું છે કે નહીં, તે જાણવાનો કોઈ સચોટ ઉપાય તો નથી પરંતુ આ કહેવતથી એટલું શીખવું રહ્યું કે પેટ ભરાયેલું લાગવા માંડે ત્યારે ખાવાનું બંધ કરી દેવું. આપણે જાણતા જ હોઈએ છીએ કે ભોજન સાથે લેવાતી વધારાની વાનગીઓ કે ખાધા પછી ખવાતી ગળી વાનગીઓ પેટ ભરવા માટે જરૂરી નથી. એ બધી વાનગીઓ તાત્કાલિક પરંતુ ટૂંકા ગાળા માટે આનંદ આપે છે જ્યારે એ ન ખાવાથી લાંબા ગાળાનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ભોજન પીરસવાની રીત પણ મહત્ત્વની છે. જાપાની લોકો ભોજન નાનકડી અલગ-અલગ ડીશમાં જ પીરસે છે જેનાથી પણ ઓછું ખવાય છે. જાપાનની કોઈ લાક્ષણિક રેસ્ટોરાંમાં એક ટંકનું જાપાની ભોજન પાંચ ડીશમાં પીરસાય છે. એમાંની ચાર ડીશ તો નાનકડી જ હોય છે અને મુખ્ય ડીશ એ ચારેયથી થોડીક જ મોટી હોય છે. આપણી નજર સામે પાંચ ડીશ મૂકી દેવામાં આવે, એટલે આપણને એમ જ થાય કે આપણે કેટલું બધું જમી રહ્યા છીએ. જોકે આપણે ઊણાં પેટે ઊભા થઈએ એમ જ મોટા ભાગે બનતું હોય છે. પશ્ચિમના લોકો જ્યારે જાપાન રહેવા જાય ત્યારે આ કારણોસર જ તેમનું વજન ઊતરતું હોય છે અને તેઓ ચુસ્ત બનતા હોય છે.

તાજેતરનાં સંશોધનોમાં જણાયું છે કે ઓકિનાવામાં લોકો દૈનિક ધોરણે સરેરાશ 1800થી 1900 કૅલરી જેટલું ભોજન જ લેતા હોય છે. જ્યારે અમેરિકામાં આ આંકડો 2200થી 3300 કૅલરીની વચ્ચે હોય છે. એટલે જ ઓકિનાવાના લોકોનો બોડી માસ ઈન્ડેક્ષ (BMI) 18થી 22 વચ્ચે હોય છે, જે અમેરિકામાં 26 કે 27 હોય છે.

ઓકિનાવાના લોકોના ભોજનમાં તોફુ, શક્કરિયાં, માછલી (અઠવાડિયામાં 3 વાર) અને શાકભાજી (દૈનિક 300 ગ્રામથી વધારે) ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. ભોજનને લગતા પ્રકરણમાં આપણે વિગતવાર

જોઈશું કે આ 80 ટકામાં કેવું સ્વાસ્થ્યપ્રદ, એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સથી ભરપૂર ભોજન હોવું જોઈએ.

મોઆઈ (Moai): જીવનસેતુ

ઓકિનાવામાં સ્થાનિક લોકો સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલા રહેવાની પરંપરા છે. મોઆઈ એટલે એવા લોકોનો સમૂહ જેમના રસ સમાન હોય અને જેઓ એકબીજાનું ધ્યાન રાખતા હોય. ઘણા લોકો માટે તો આવી રીતે લોકોની સેવા કરવી એ જ તેમનું ઇકિગાઇ એટલે કે જીવનધ્યેય બની રહે છે.

મોઆઈનાં મૂળ એવા મુશ્કેલીભર્યા સમયમાં રહેલાં છે જેમાં ખેડૂતોએ એકબીજા સાથે જોડાઈને પોતાની આવડતો એકબીજાને શીખવાડીને ઓછો પાક થાય ત્યારે પણ જીવનનિર્વાહ કરવાનો હતો.

મોઆઈ સમૂહના સભ્યો દર મહિને નક્કી થયેલ રકમ તેમના સમૂહમાં જમા કરાવે છે. એ ભેગી થયેલી રકમને કારણે તેઓ સભાઓ, ભોજન સમારંભ, રમતો અને શોગી (જાપાનની શતરંજ) કે પછી બધાને જેમાં રસ હોય તે પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરી શકે છે.

આમ તો ભેગી થયેલી રકમનો ઉપયોગ પ્રવૃત્તિઓ માટે જ કરવામાં આવે છે, પરંતુ જો એ બધા પછી પણ રકમ વધે તો સમૂહમાંથી એક સભ્યને એમાંથી અમુક રકમ આપવામાં આવે છે. અને વારાફરતી દરેક સભ્યને એ રકમ ક્યારેક ને ક્યારેક મળે જ છે. આમ, મોઆઈના સભ્યોને માનસિકની સાથે-સાથે આર્થિક સ્થિરતા સાધવામાં પણ સહાય મળી રહે છે. જો મોઆઈનો કોઈ સભ્ય આર્થિક મુશ્કેલીનો સામનો કરી રહ્યો હોય, તો તેને સમૂહની બચતમાંથી આગોતરો ઉપાડ કરવાની પણ સુવિધા મળી રહે છે. આમ તો દરેક મોઆઈ સમૂહની આર્થિક બાબતો સભ્યોની આર્થિક પરિસ્થિતિ અને જરૂરિયાત મુજબ અલગ-અલગ હોય છે, પરંતુ કોઈક સમૂહનો ભાગ હોવાની અને જરૂર પડે મદદ મળી રહેશે એવી લાગણીને કારણે દરેક માણસમાં સલામતીની ભાવના કેળવાય છે અને તે દીર્ઘાયુ બનવામાં મદદરૂપ બની રહે છે.

આ પુસ્તકમાં જે જે મુદ્દાઓ ચર્ચાવાના છે, તેની આ ટૂંકી પ્રસ્તાવના થઈ. તેની સાથે-સાથે આપણે આધુનિક જીવનશૈલીમાં અકાળે આવી પડતાં વૃદ્ધત્વનાં કારણોની પણ ચર્ચા કરીશું અને ઇકિગાઇને લગતા વિવિધ મુદ્દાઓ પણ ચર્ચીશું.

૨

વૃદ્ધત્વને રોકવાનું રહસ્ય

દીર્ઘાયુ અને સુખી જીવનની ચાવીરૂપ નાની-નાની વસ્તુઓ

વૃદ્ધત્વનો વેગ

એક સદીથી વધારે સમયથી આપણે માનવજાતના સરેરાશ આયુષ્યને 0.3 વર્ષ પ્રતિ વર્ષના દરે વધારી શક્યા છીએ. જો આપણી પાસે એવી ટેક્નોલૉજી હોય કે જેના વડે આપણે માનવજાતનું સરેરાશ આયુષ્ય 1 વર્ષ પ્રતિ વર્ષના દરે વધારી શકીએ તો ? તો સૈદ્ધાંતિક રીતે તો માનવજાત અમર જ થઈ જાય, કારણ કે આપણા આયુષ્યમાં દર વર્ષે એક વર્ષનો વધારો થઈ જાય અને આપણે જીવનને કાયમ માટે છટકી જતું અટકાવી શકીએ.

વૃદ્ધત્વનો વેગ અને સસલું

માની લો કે દૂરના ભવિષ્યમાં ક્યાંક એવો માઈલસ્ટોન છે જેની પર તમારા મૃત્યુની ઉંમર લખેલી છે. દર વર્ષે તમે એ માઈલસ્ટોનની નજીક આવતા જાવ છો. તમે એની પાસે પહોંચીને મૃત્યુ જ પામવાના છો.

હવે કલ્પના કરો કે એ માઈલસ્ટોન એક સસલાના માથા પર છે અને તમે દરેક વર્ષે તેની વધુ ને વધુ પાસે પહોંચી રહ્યા છો. જ્યારે તમે સસલાની પાસે પહોંચી જશો, ત્યારે તમે મૃત્યુ પામશો.

હવે જો એ સસલું પણ એક વર્ષમાં તમે ચાલો એટલું જ દોડી લેતું હોય, તો શું થશે ? તમે ક્યારેય એ સસલાને પકડી શકશો નહીં, અર્થાત્ તમે ક્યારેય મૃત્યુ પામશો નહીં.

સસલું જે ગતિએ ભવિષ્યની દિશામાં આગળ વધી રહ્યું છે, એ ગતિ એટલે આપણી ટેક્નોલૉજી. આપણે જેટલી ટેક્નોલૉજી અને માનવશરીરનું જ્ઞાન વધારીશું, એટલું જ આપણે એ સસલાને વધારે ગતિથી આગળ દોડતું કરી શકીશું.

સસલું જ્યારે એક વર્ષમાં આપણા જેટલું કે આપણાથી વધારે અંતર કાપતું થઈ જશે, ત્યારે આપણે અમર થઈ જઈશું.

ભવિષ્ય તરફ મીટ માંડીને બેઠેલા રે કુર્ઝવેલ અને ઑબરી ડી ગ્રે જેવા સંશોધકો એવો દાવો કરે છે કે અમુક દસકમાં જ આપણે એ પરિસ્થિતિમાં

પહોંચી જઈશું. સામે પક્ષે એવા વૈજ્ઞાનિકો પણ છે જે એટલા આશાવાદી નથી. તેઓ એમ માને છે કે આપણી ટેક્નોલૉજી ગમે તેટલી આગળ વધી જાય તેમ છતાં આપણે માનવશરીરને એક ચોક્કસ ઉંમરથી વધારે જીવંત રાખી શકીશું નહીં. અમુક જીવવિજ્ઞાનીઓનો એવો પણ દાવો છે કે ૧૨૦ વર્ષ પછી માનવીય કોષોનો વૃદ્ધિ-વિકાસ અટકી જતો હોય છે.

સક્રિય મગજ, યૌવનસભર દેહ

પેલી પ્રાચીન કહેવત ઘણી અર્થસભર છે કે સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મગજ રહી શકે. એ કહેવત આપણને સૂચવે છે કે સ્વસ્થ મગજ અને સ્વસ્થ શરીર બંને મહત્ત્વનાં છે અને તન-દુરસ્તી અને મન-દુરસ્તી એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. એટલે સક્રિય અને શીખતું રહેતું મગજ યુવાની જાળવી રાખતું મહત્ત્વનું પરિબળ છે.

યૌવનસભર મગજ તમને તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની દિશામાં અવશ્ય લઈ જાય છે અને તેના કારણે વૃદ્ધત્વનું આગમન પાછું ધકેલાય છે.

શારીરિક કસરતના અભાવને કારણે આપણા શરીર અને મિજાજ પર જે રીતે નકારાત્મક અસર પડે છે, એ જ રીતે માનસિક કસરતના અભાવની પણ નકારાત્મક અસર પડે છે. તેના કારણે આપણું ચેતાતંત્ર નબળું પડે છે અને ચેતાઓ વચ્ચેના જોડાણ પણ નાશ પામવા માંડે છે. પરિણામે આસપાસના વાતાવરણ સાથે અનુકૂલન સાધવાની આપણી ક્ષમતા પણ ઘટવા માંડે છે.

એટલે જ મગજને કસે રાખવું અત્યંત જરૂરી બની રહે છે.

માનસિક કસરત આવશ્યક છે તેવું સિદ્ધ કરનારા પ્રારંભિક વૈજ્ઞાનિકોમાંના એક એવા ઈઝરાયલના વૈજ્ઞાનિક શ્લોમો બ્રેઝનિટ્ઝનું કહેવું છે કે મગજને સતર્ક રાખવા માટે ઘણીબધી કસરતની જરૂરત પડતી રહે છે. સ્પેનના એક ટીવી પ્રોગ્રામ 'Redes'માં એડ્યયુર્ડ પનસેટને ઇન્ટરવ્યૂ આપતી વખતે તેમણે કહ્યું હતું :

> "કોઈ માણસ માટે યોગ્ય શું છે અને તેને શું જોઈએ છે એ બાબતો અંગે હંમેશાં તણાવ રહેતો હોય છે. એનું કારણ એ છે કે લોકોને, અને ખાસ કરીને વૃદ્ધ લોકોને, તેમણે હંમેશાં જેમ કર્યું હોય છે, તેમ જ કરવું હોય છે. મૂળ સમસ્યા એ છે કે એક વાર મગજને કોઈ કામ કરવાની આદત પડી જાય એ પછી તેણે એ વિષે વિચારવાનું રહેતું નથી. એ કામ આપોઆપ અને સારી રીતે થયે જ રાખે છે અને એમાં ઘણી વાર લાભ પણ થતો હોય છે. એ કારણે લોકો પોતાની આદતો બદલવા તૈયાર હોતા નથી અને

એ આદતો બદલવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે મગજને નવી માહિતી આપતા રહેવાનો."[૧]

નવી માહિતી મળતાં મગજમાં નવા જોડાણો રચાય છે અને તેમાં શક્તિ અને તાજગીનો પણ સંચાર થાય છે. એટલે જ પરિવર્તનને આવકારવું અત્યંત મહત્ત્વનું છે. એ માટે તમારે તમારા 'કમ્ફર્ટ ઝોન'માંથી નીકળવું પડે અને તમને થોડી ચિંતા થાય, તો એ પણ આવકારદાયક જ છે.

માનસિક તાલીમના લાભ તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યા છે. કોલિન્સ હેમિંગવે અને શ્લોમો બ્રેઝનિટ્ઝ પોતાના પુસ્તક 'મેક્સિમમ બ્રેઈનપાવર : ચેલેન્જિંગ ધ બ્રેઈન ફોર હેલ્થ એન્ડ વિઝડમ'માં લખે છે, "તમે કોઈ કામ પહેલી વાર કરો ત્યારે તમારા મગજની કસરત શરૂ થઈ જાય છે. શરૂઆતમાં એ અઘરું લાગે છે પરંતુ જેમ જેમ તમે શીખતા જાવ છો, તેમ તેમ તમને એ સરળ લાગવા માંડે છે. એ જ કામ તમે બીજી વાર કરો ત્યારે તમને લાગવા માંડે છે કે એ તમે ધારો છો એટલું અઘરું નથી અને તમને તે આવડી રહ્યું છે. તેના કારણે એ માણસના મિજાજ પર અદ્ભુત અસર પડે છે. એ પરિવર્તનની માત્ર મળતા પરિણામ પર જ અસર પડે છે, એમ નથી હોતું. એના કારણે જે-તે વ્યક્તિની પોતાની જાતને જોવાની દૃષ્ટિમાં પણ પરિવર્તન આવતું હોય છે."

'માનસિક કસરત'નું આ વર્ણન તમને જરા વધારે પડતું લાગતું હશે પરંતુ નવા લોકોને મળવું કે કોઈ રમત રમવી એ પણ માનસિક કસરત જ છે અને તેના કારણે એકાંતથી સર્જાતી ઘોર નિરાશાની લાગણી દૂર થતી હોય છે.

આપણી ચેતાઓ તો આપણે વીસ વર્ષના હોઈએ ત્યારથી જ વૃદ્ધ થવા માંડતી હોય છે. જોકે આ પ્રક્રિયાને બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિઓ, જિજ્ઞાસાવૃત્તિ અને નવું શીખતા રહેવાની ધગશથી ધીમી પાડી શકાય છે. એ પ્રક્રિયા ધીમી પાડવા માટે નવી નવી પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરતા રહેવું, દરરોજ કંઈક નવું શીખતા રહેવું, રમતો રમતાં રહેવી અને લોકોને મળતા રહેવું ઉપકારક નીવડે છે. ઉપરાંત, આ બધી વસ્તુઓ બને ત્યારે હકારાત્મક અભિગમ જાળવી રાખવાથી વધારે સારાં પરિણામ મળતાં હોય છે.

તણાવઃ દીર્ઘાયુનાશક

ઘણા લોકો પોતાની ઉંમર કરતાં પણ વૃદ્ધ લાગતા હોય છે. અકાળે આવતા વૃદ્ધત્વ અંગે સંશોધન કરતાં જણાયું છે કે તણાવને એની સાથે સીધો જ સંબંધ છે, કારણ કે તણાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિની સીધી જ અસર

શરીર પર પડતી હોય છે. ધ અમેરિકન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ સ્ટ્રેસ દ્વારા આ પરિસ્થિતિ અંગે સંશોધન કરવામાં આવ્યું અને તેમણે એવો નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે મોટા ભાગની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું મૂળ તણાવ જ છે.

હેડલબર્ગ યુનિવર્સિટી હૉસ્પિટલના સંશોધકોએ એક પ્રયોગ કર્યો. એ પ્રયોગમાં તેમણે એક યુવાન ડૉક્ટરનો નોકરી માટે ઇન્ટરવ્યૂ લીધો અને તેમાં ત્રીસ મિનિટ સુધી અઘરા ગણિતના કોયડા ઉકેલવાનું રાખીને એ ઇન્ટરવ્યૂને વધારે તણાવગ્રસ્ત બનાવી દેવામાં આવ્યો. એ પછી તેમણે એ ડૉક્ટરના લોહીનો નમૂનો લીધો. એ નમૂનાની તપાસ કરતાં એમ જણાયું કે શરીરનાં પ્રતિદ્રવ્યો (એન્ટિબોડીઝ) વિષાણુઓનો સામનો કરવા જેવી રીતે પ્રોટીન સક્રિય કરીને આપણા રોગપ્રતિકારક તંત્રને કામ લગાડતા હોય છે, એવું જ તેમણે તણાવના સમયમાં પણ કર્યું હતું. એના કારણે નુકસાનકારક તત્ત્વો તો નાશ પામે જ છે પરંતુ તેના કારણે સ્વસ્થ કોષ પણ નાશ પામતા હોય છે અને એ વસ્તુ જ અકાળે વૃદ્ધત્વ નોતરી લાવતી હોય છે.

ધ યુનિવર્સિટી ઑફ કેલિફોર્નિયાએ પણ આવો જ પ્રયોગ કર્યો. તેમણે એવી ઓગણચાલીસ સ્ત્રીઓના લોહીના નમૂના લીધા જેઓ પોતાનું બાળક માંદુ પડી જવાને લીધે તણાવ અનુભવી રહી હતી. આ જેમનાં બાળકો તંદુરસ્ત હતાં અને જેઓ તણાવમુક્ત હતી. તેમને એમ જોવા મળ્યું કે તણાવને કારણે કોષનું ટેલોમીઅર્સ (telomeres) નામનું બંધારણ નબળું પડે છે. પરિણામે કોષની વૃદ્ધિ પર અસર પડે છે. તણાવ જેટલો વધારે, તેટલી આ અસર પણ વધારે જોવા મળે છે.

તણાવની અસર કઈ રીતે પડે છે ?

અત્યારે લોકો બહુ ઝડપી જીવન જીવે છે અને સતત સ્પર્ધાનો સામનો કરતા રહે છે. પરિણામે જે પણ માહિતી મળે તેને ભયજનક કે સમસ્યાકારક માનવામાં આવે છે અને તે તણાવ ઉત્પન્ન કરે છે.

સૈદ્ધાંતિક રીતે તો પ્રતિક્રિયા ઉપયોગી છે, કારણ કે તેનાથી જ આપણે ભયાનક પરિસ્થિતિઓમાં પણ ટકી શકીએ છીએ. ઉત્ક્રાંતિ દરમિયાન આપણે આ પ્રતિક્રિયાનો ઉપયોગ કરીને જ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કર્યો છે અને આક્રમણોથી બચ્યા છીએ.

આપણું મગજ જ્યારે આવી કોઈ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરે છે ત્યારે આપણું ચેતાતંત્ર આપણી પિચ્યુટરી ગ્રંથિને સક્રિય કરે છે. એના પરિણામે ચોક્કસ ઉત્સેચકોનો અંતઃસ્રાવ થાય છે અને તે આખા શરીરમાં ફેલાઈ જાય છે. એ પછી એડ્રિનાલ નામની ગ્રંથિ પણ સક્રિય થાય છે અને તે એડ્રિનાલિન તેમજ કોર્ટિસોલ નામક અંતઃસ્રાવોનું ઉત્પાદન કરે

છે. એડ્રિનાલિનના સ્રાવને કારણે આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ અને ધબકારાની ગતિ વધે છે અને સ્નાયુઓ તંગ બની જાય છે, જેથી આપણું શરીર ભયનો સામનો કરી શકે. કોર્ટિસોલ સ્રાવને કારણે રક્તમાં ડોપામાઈન અને ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધે છે. એના કારણે આપણા શરીરમાં ઊર્જાનું પ્રમાણ વધે છે અને આપણે પડકારોનો સામનો કરવા સક્ષમ બનીએ છીએ.

ગુફાવાસી માનવો	આધુનિક માનવો
મહદ્અંશે તણાવમુક્ત રહેતા હતા.	મહદ્અંશે કામમાં વ્યસ્ત રહે છે અને કોઈ પણ જોખમનો સામનો કરવા સચેત રહે છે.
ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓમાં જ તણાવનો અનુભવ કરતા હતા.	ચોવીસે કલાક ઓનલાઇન હોય છે કે મોબાઇલ ફોનમાં આવતા નોટિફિકેશનની રાહ જોઈ રહ્યા હોય છે.
જોખમો વાસ્તવિક હતાં : કોઈ શિકારી પ્રાણી તેમના જીવનનો અંત ગમે ત્યારે લાવી શકે તેમ હતું.	મગજ ઈમેલ કે મોબાઇલ ફોનના નોટિફિકેશનને ભય સાથે જોડે છે.
જોખમી પરિસ્થિતિમાં કોર્ટિસોલ અને એડ્રિનાલિનના ઊંચા પ્રમાણને કારણે શરીર સ્વસ્થ રહેતું હતું.	શરીરમાં કોર્ટિસોલ ઓછા પ્રમાણમાં સતત વહેતું રહે છે જેના કારણે સ્વાસ્થ્ય પર અસર પડે છે અને સતત થાક અનુભવાય છે.

આ પ્રક્રિયાઓ પ્રમાણસર થતી હોય ત્યારે લાભદાયી હોય છે. તેના કારણે આપણે આપણા દૈનિક જીવનના પડકારોનો સામનો કરી શકીએ છીએ. જોકે આધુનિક સમયમાં માનવી જે રીતે સતત તણાવમાં રહે છે, તેને કારણે તો નુકસાન જ થાય છે.

તણાવને કારણે લાંબાગાળે ઘણું નુકસાન થાય છે. ચેતાતંત્ર સતત આપાતકાલીન પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા તૈયાર રહે છે જેની સીધી

અસર આપણી યાદ રાખવાની શક્તિ ઉપર પડે છે. ઉપરાંત, તેના કારણે શરીરમાં અમુક ચોક્કસ અંતઃસ્રાવોનું ઉત્પાદન પણ અવરોધાય છે અને એ અંતઃસ્રાવોના અભાવને કારણે એ માણસમાં માનસિક ઉદાસીનતા (ડિપ્રેશન)ની લાગણી જન્મે છે. ચીડિયો સ્વભાવ, ઊંઘ ન આવવી, હાઈ બ્લડપ્રેશર અને સતત ચિંતામાં રહેવા જેવા તેનાં નુકસાન તો ખરા જ.

તણાવ ઘટાડવા પર ધ્યાન આપો

આપણને જે પરિસ્થિતિ જોખમકારક લાગતી હોય, તે વાસ્તવમાં જોખમી હોય કે નહીં પરંતુ તેના કારણે ઉત્પન્ન થતો તણાવ તો આપણે સરળતાથી ઓળખી શકીએ છીએ. તેના કારણે આપણી ચિંતા તો વધે જ છે, સાથે સાથે તેની અસર પાચનતંત્રથી માંડીને ત્વચા સુધી બધે જ પડતી હોય છે.

એટલે જ તણાવ આપણા પર પણ અસર કરે એ પહેલાં તેને અટકાવવો મહત્ત્વનો છે. માટે જ વિશેષજ્ઞો પણ આપણને ધ્યાન ધરવાની સલાહ આપતા હોય છે.

તણાવ ઘટાડવાની આ પદ્ધતિના કેન્દ્રમાં છે 'સ્વ' પર ધ્યાન આપવાની વાત. માણસે પોતાના શરીરની પ્રતિક્રિયાઓ ઝીણવટથી નોંધવી પડે છે, ભલેને તે પ્રતિક્રિયાઓ આદતવશ જ થતી હોય, પણ તેના વિષે આપણે જાણતા હોઈએ તે જરૂરી છે. એમ કરવાથી આપણે વર્તમાન સ્થળ, સમય અને પરિસ્થિતિ સાથે જોડાઈ શકીએ છીએ અને આપણા નિયંત્રણની બહાર જતા રહેતા વિચારો પણ અટકે છે.

'આપણા શરીર અને મનની જે સ્વયંસ્ફુરિત પ્રતિક્રિયાઓ છે, તે આપણને અનંત વિચારોમાં ઢસડી જતી હોય છે માટે તેની પર નિયંત્રણ મેળવવું જરૂરી છે. આપણે બધા એવા લોકોથી પરિચિત છીએ જે ફોન પર વાત કરતાં કરતાં કે ટીવી પર સમાચાર જોતાં જોતાં આચરકૂચર ખાતા હોય છે. તમને તેમને પૂછશો કે તેમણે જે ખાધું તેમાં ડુંગળી હતી કે નહીં, તો તે લોકો જવાબ આપી શકશે નહીં,' એમ રોબર્તો અલિસબાર કહે છે. એક વાર માંદા પડ્યા પછી તેઓ અત્યંત તણાવ અનુભવતા હતા માટે તેમણે પોતાનું અત્યંત ઝડપી જીવન ત્યજી દીધું અને તેઓ ધ્યાન ધરનારા અને શીખવનારા બની ગયા.

ધ્યાન ધરવાથી બાહ્ય જગતમાંથી આંતરિક જગતમાં પ્રવેશતી માહિતીને આપણે ચાળી શકીએ છીએ. શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત, યોગ અને શારીરિક ચકાસણી પણ એમાં મદદરૂપ બની શકે છે.

જોકે એ શીખવાની પ્રક્રિયા ધીમી છે અને તે કોઈની પાસેથી શીખવી પડે છે પરંતુ અભ્યાસ કર્યા પછી આપણે આપણા મગજને કેન્દ્રિત કરતાં શીખી શકીએ છીએ. પરિણામે તણાવ ઘટે છે અને આપણે દીર્ઘાયુ બની શકીએ છીએ.

થોડોક તણાવ સારો છે

લાંબા સમય સુધી રહેતો અને તીવ્ર તણાવ દીર્ઘાયુનો શત્રુ છે તેમજ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યને નુકસાનકારક છે પરંતુ થોડાક સમય સુધી રહેતો હળવો તણાવ ફાયદાકારક પણ છે.

યુનિવર્સિટી ઑફ કેલિફોર્નિયાના મનોવિજ્ઞાનના પ્રોફેસર ડૉ. હોવર્ડ એસ. ફ્રેઈડમેન એક ચોક્કસ સમૂહનો વીસ વર્ષથી વધુ સમય સુધી અભ્યાસ કરતા રહ્યા. તેના અંતે તેમણે એવું તારણ કાઢ્યું કે તણાવમુક્ત અને નિવૃત્ત જીવન જીવનારા લોકો કરતાં જેમના જીવનમાં હળવો તણાવ હોય છે અને પડકારોનો સામનો કરવા જેઓ તન અને મન લગાવીને સફળ થતા હોય, તે લોકો વધારે લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા હોય છે. આના પરથી તેઓ એવા નિષ્કર્ષ પર પહોંચ્યા કે થોડોક તણાવ હકારાત્મક વસ્તુ છે. તેના કારણે માણસોમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ આદતો કેળવાય છે અને તેઓ ધૂમ્રપાન તેમજ આલ્કોહોલનું સેવન પણ ઓછું કરતા હોય છે.[૨]

આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીએ તો, આ પુસ્તકના માધ્યમથી જ્યારે આપણે 110 વર્ષથી વધુ જીવેલા લોકોને મળીશું અને તેઓ એમ કહેતા જણાશે કે તેમણે જીવનમાં ઘણો તણાવ વેઠ્યો છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ કામ કરે રાખ્યું છે, ત્યારે આપણને નવાઈ લાગશે નહીં.

બેઠાડું જીવન વૃદ્ધત્વ નોતરી લાવશે

ખાસ કરીને પાશ્ચાત્ય જગતમાં જે રીતે બેઠાડું જીવનનું પ્રમાણ વધ્યું છે, એટલે ત્યાં હાઈ બ્લડપ્રેશર અને મેદસ્વિતાની સમસ્યાઓ પણ વધી છે અને તેની સીધી અસર આયુષ્ય પર પડેલી જોવા મળી છે.

કામની જગ્યાએ કે ઘરે વધારે સમય બેસી રહેવાથી સ્નાયુઓ અને શ્વસનતંત્ર પર તો માઠી અસર પડે જ છે પરંતુ તેના કારણે ભૂખ પણ વધે છે અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની ઇચ્છા પણ ઘટતી જાય છે. બેઠાડુ જીવનથી હાઈ બ્લડપ્રેશર, અસમતુલિત આહાર, હૃદયને લગતા રોગ, હાડકાં નબળાં પડી જવાં અને અમુક પ્રકારના કૅન્સર થવાની સંભાવના પણ વધી જાય છે. તાજેતરના અભ્યાસમાં તો એમ પણ જણાયું છે કે શારીરિક

પ્રવૃત્તિના અભાવથી રોગ-પ્રતિકારક તંત્ર પણ નબળું પડે છે અને તે અકાળ વૃદ્ધત્વ પણ નોતરી લાવે છે.

અને આ સમસ્યા માત્ર યુવાનો પૂરતી સીમિત નથી, તે જીવનના કોઈ પણ તબક્કે થઈ શકે છે. બેઠાડું જીવન જીવતા બાળકોમાં મેદસ્વિતા અને તેને સંબંધિત તમામ સમસ્યાઓ આવી હોય છે. એટલે નાની ઉંમરથી જ સ્વસ્થ અને સક્રિય જીવનશૈલીની આદત પાડવી મહત્ત્વની છે.

બેઠાડું જીવનશૈલીમાં ઘટાડો કરવો સરળ છે. તેમાં થોડાક પ્રયત્નો કરવા પડે છે અને દૈનિક જીવનમાં નાના-નાના ફેરફાર પણ કરવા પડે છે. આપણે બધા એવી જીવનશૈલી અપનાવી શકીએ છીએ જેમાં આપણે તન અને મનથી વધારે સ્વસ્થ બની શકીએ છીએ. એ માટે આપણે આપણી આદતોમાં અમુક નાની-નાની વસ્તુઓ જ ઉમેરવાની જરૂર છે :

- કામે ચાલતા જાવ અથવા દિવસમાં ઓછામાં ઓછું વીસ મિનિટ તો ચાલો જ.
- લિફ્ટ કે સરકતી સીડીઓની જગ્યાએ તમારા પગ જ વાપરો. એના કારણે તમારી દેહાકૃતિ, સ્નાયુઓ, શ્વસનતંત્ર અને આખા શરીરને લાભ થશે.
- સામાજિક કે આનંદ-પ્રમોદની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો કે જેથી તમે વધારે સમય ટીવી સામે ન વિતાવો.
- આચરકૂચર નાસ્તાની જગ્યાએ ફળો ખાવ. એના કારણે તમને નાસ્તો કરવાની ઇચ્છા પણ ઓછી થશે અને તમારા શરીરમાં પોષક તત્ત્વો પણ જશે.
- પૂરતી ઊંઘ લો. દિવસના સાતથી નવ કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે પરંતુ એથી વધારે ઊંઘ તમને આળસુ બનાવી દેશે.
- બાળકો સાથે કે પાલતુ પ્રાણીઓ સાથે રમો કે પછી રમત-ગમતની કોઈ ટીમમાં જોડાઈ જાવ. તેનાથી માત્ર શરીર જ નહીં મગજ પણ મજબૂત બનશે અને આત્મસન્માનની ભાવના પણ વધશે.
- તમારી જીવનશૈલી વિશે વિચારો અને તેમાંથી નુકસાનકારક આદતો દૂર કરી ધીમે-ધીમે હકારાત્મક આદતો ઉમેરતા જાવ.

આવા નાના-નાના ફેરફારો કરીને આપણે આપણા શરીર અને મગજને સક્રિય રાખી શકીશું અને આપણું આયુષ્ય પણ વધશે.

એક મૉડલની જીવનશૈલીનું રહસ્ય

આપણી ઉંમર આંતર અને બાહ્ય એમ બંને રીતે, એટલે કે શારીરિક અને માનસિક એમ બંને રીતે વધતી હોય છે. તેમ છતાં કોઈ પણ માણસની ઉંમર તેની ત્વચા પર દેખાઈ આવે છે, એટલી અન્ય ક્યાંય દેખાતી હોતી નથી, કારણ કે ત્વચાની નીચે જે વિવિધ પ્રક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે તેના કારણે ત્વચાના રંગ અને દેખાવમાં ઘણા ફેરફાર આવતા હોય છે. મૉડેલિંગ કરતા લોકો પોતાના ફૅશન શોના આગલા દિવસે નવથી દસ કલાક ઊંઘતા હોય છે. તેના કારણે ત્વચાની ચમક તેમજ તંદુરસ્તી વધે છે અને કરચલીઓ ઘટે છે.

વિજ્ઞાને પણ સાબિત કર્યું છે કે વૃદ્ધત્વને અટકાવવામાં ઊંઘ અત્યંત મહત્ત્વનું હથિયાર છે કારણ કે આપણે જ્યારે ઊંઘીએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરમાં મેલાટોનિન નામનો અંતઃસ્રાવ આપોઆપ જ તૈયાર થાય છે. એ અંતઃસ્રાવ નિયમિત ઊંઘ લાવવામાં પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

આ મેલાટોનિન શક્તિશાળી એન્ટીઓક્સિડન્ટ તો છે જ. સાથે સાથે તે અન્ય રીતે પણ લાભદાયક છે :

- તે રોગ-પ્રતિકારક તંત્રને મજબૂત બનાવે છે.
- તેના દ્વારા કૅન્સર સામે પણ રક્ષણ મળી શકે છે.
- તેના દ્વારા ઈન્સ્યુલિનનું પણ પ્રાકૃતિક રીતે સર્જન થાય છે.
- તેનાથી અલ્ઝાઈમર્સ નામક રોગ સામે પણ રક્ષણ મળે છે.
- તેનાથી હાડકાં નબળાં પડવાનો રોગ અને હૃદયરોગ થવાની સંભાવનાઓ પણ ઘટે છે.

આ બધાં કારણોસર યુવાની ટકાવી રાખવામાં મેલાટોનિન મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. જોકે એક વાત અવશ્ય નોંધવી રહી કે - ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી મેલાટોનિનના ઉત્પાદનમાં ઘટાડો આવે છે. એ ઘટાડાની આપૂર્તિ કરવા-

- આપણે સમતુલિત અને વધુ કેલ્શિયમવાળો આહાર લેવો જોઈએ.
- દરરોજ થોડોક સમય તડકામાં ફરવું જોઈએ.
- પૂરતી ઊંઘ લેવી જોઈએ.

- તણાવ, દારૂ, તમાકુ અને કૉફી બને ત્યાં સુધી ટાળવાં જોઈએ કારણ કે એ બધાંને કારણે રાત્રે ઊંઘ આવવામાં તકલીફ પડતી હોય છે અને શરીરમાં મેલાટોનિનનું ઉત્પાદન ઘટતું હોય છે.

જો શરીરમાં કૃત્રિમ રીતે મેલાટોનિનનું ઉત્પાદન શરૂ કરાવવામાં આવે, તો વૃદ્ધત્વ અટકાવવામાં તે મદદરૂપ બને કે કેમ એ અંગે અત્યારે સંશોધન ચાલી રહ્યું છે. જો એમ થાય તો એટલું તો અવશ્ય સાબિત થશે કે દીર્ઘાયુનું તત્ત્વ તો આપણા શરીરમાં છે જ.

વૃદ્ધત્વ અટકાવતો અભિગમ

શરીર અને તેનાં વૃદ્ધિ-વિકાસ ઉપર મગજનું અદ્ભુત નિયંત્રણ હોય છે. મોટા ભાગના ડૉક્ટરો એક વાતમાં તો સહમત જ છે કે શરીરને યુવાન રાખવા માટે મગજ સક્રિય રાખવું જરૂરી છે. ઇકિગાઇમાં પણ એ વાતને મહત્ત્વની માનવામાં આવી છે. સાથે-સાથે એ પણ જરૂરી છે કે જીવનમાં મુશ્કેલીઓ આવી પડે ત્યારે આપણે ભાગી છૂટવાને બદલે તેનો સામનો કરીએ.

યેશિવા યુનિવર્સિટીમાં કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં એમ જાણવા મળ્યું હતું કે દીર્ઘાયુ લોકોમાં બે વસ્તુઓ સતત હાજર હોય છે : હકારાત્મક અભિગમ અને માનસિક સભાનતા. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જે લોકો હકારાત્મક અભિગમ સાથે પડકારોનો સામનો કરે છે અને પોતાની લાગણીઓને નિયંત્રણમાં રાખે છે, તે લોકો દીર્ઘાયુ થવાના માર્ગે અગ્રેસર હોય છે.

ધૈર્યસભર અભિગમ અર્થાત્ નિષ્ફળતાઓના સમયે પણ સ્થિતપ્રજ્ઞ રહી શકનાર લાંબો સમય સુધી યુવાન રહી શકે છે, કારણ કે એવા અભિગમને કારણે ચિંતા અને તણાવ ઘટે છે અને માણસની વર્તણૂક નિયંત્રિત રહી શકે છે. જે સમાજની જીવનશૈલી શાંત અને ગંભીર હોય છે, એ સમાજના માનવનું સરેરાશ આયુષ્ય વધારે હોય છે, એના પરથી પણ આ વાત સિદ્ધ થાય છે.

ઘણા શતાયુ અને એકસો દસ વર્ષથી વધારે જીવનારા લોકોમાં એક વસ્તુ તો અવશ્ય જોવા મળે છે : તેમના જીવનમાં પણ ઘણી સમસ્યાઓ આવી હોય છે પરંતુ તેઓ સમસ્યાઓથી મૂંઝાઈ નથી જતા હોતા. કઈ રીતે હકારાત્મક અભિગમ સાથે તેનો સામનો કરવો તે વાત તેઓ જાણતા હોય છે.

2014માં 111 વર્ષના થયેલા અને એ સમયે દુનિયાના સૌથી મોટી ઉંમરના જીવંત માણસનું બિરુદ પામેલા એલેક્ઝાંડર ઈમિચ જાણતા હતા કે તેમને વારસામાં જનીનો તો સારા જ મળ્યા છે પરંતુ તેમના દીર્ઘાયુ માટે અન્ય પરિબળો પણ મહત્ત્વનાં છે. 2014ના ગિનિસ વર્લ્ડ રેકર્ડમાં નામ નોંધાયા બાદ Reutersને આપેલા ઈન્ટરવ્યૂમાં તેમણે કહ્યું હતું, 'દીર્ઘાયુ માટે તમે કેવું જીવન જીવો છો, એ પણ મહત્ત્વનું બની રહે છે.'

દીર્ઘાયુનું પ્રણયગીત

સૌથી વધુ દીર્ઘાયુ ધરાવતા લોકોનો વિશ્વ વિક્રમ ધરાવતા ગામ ઓજીમીમાં એક સ્ત્રી 100 વર્ષની થવાની હતી, ત્યારે તેણે આ ગીત ગાયું હતું :

To keep healthy and have a long life,
eat just a little of everything with relish,
go to bed early, get up early, and then go out for a walk.
We live each day with serenity and we enjoy the journey.
To keep healthy and have a long life,
we get on well with all of our friends.
Spring, summer, fall, winter,
we happily enjoy all the seasons.
The secret is to not get distracted by how old the fingers are;
from the fingers to the head and back once again.
If you keep moving with your fingers working, 100 years will come to you.*

હવે આપણે એ જ આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને પાનું ફેરવીશું. એ પ્રકરણમાં આપણે જીવનધ્યેય અને દીર્ઘાયુ વચ્ચેના ગાઢ સંબંધની ચર્ચા કરીશું.

* જાપાની ભાષામાંથી અંગ્રેજી અનુવાદ સ્ટીવન ટોલિવર દ્વારા.

૩

લોગોથેરપીથી ઇકિગાઇ સુધી

જીવનધ્યેય શોધીને લાંબુ તેમજ વધારે સારી રીતે જીવવું

લોગોથેરપી શું છે ?

એક વાર વિક્ટર ફ્રૅંકલને તેમના કોઈ સહકાર્યકરે પૂછ્યું કે તેઓ જે પ્રકારના મનોવિજ્ઞાનની વાત કરે છે, તેને એક જ વાક્યમાં કઈ રીતે સમજાવી શકાય. વિક્ટરે જવાબ આપ્યો, "લોગોથેરપીમાં દર્દીએ ટટ્ટાર બેસીને એવા અવાજ સાંભળવાના હોય છે જે સાંભળવા ઘણી વાર અઘરા થઈ પડે છે." એ સહકાર્યકરે એક મિનિટ પહેલાં જ મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણની વાત કરતાં કહ્યું હતું, 'મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ એટલે દર્દીએ સોફા પર આડા પડીને એવી વાતો કરવી જે ઘણી વાર કહેવી અઘરી થઈ પડતી હોય છે.'

વિક્ટર સમજાવે છે કે તે પોતાના દર્દીઓને એકદમ પ્રારંભમાં જ પૂછી લેતા કે 'તમે આત્મહત્યા કેમ નથી કરતા ?' સામાન્યતઃ દર્દીઓને તેના માટે ઘણાં સારાં કારણો મળી રહેતાં અને વિક્ટર ત્યાંથી જ વાત આગળ વધારતા હતા. તો પછી આ લોગોથેરપીનું કાર્ય શું છે ?[૧]

જવાબ એકદમ સ્પષ્ટ છે : તેનાથી તમને જીવવા માટેનાં કારણ શોધવામાં મદદ મળે છે.

લોગોથેરપીમાં દર્દીઓને સભાનપણે પોતાના જીવનનો હેતુ શોધવા માટે પ્રેરવામાં આવે છે કે જેથી તેઓ પોતાની માનસિક અસ્વસ્થતાનું કારણ પણ પામી શકે. એક વાર જીવનનું ધ્યેય સમજાઈ જાય એ પછી તેઓ તેને પામવા માટે પ્રયત્નશીલ બને છે જેથી ભૂતકાળનાં બંધનો તૂટે છે અને વર્તમાનમાં આવતી સમસ્યાઓનો સામનો કરવાનું મનોબળ પણ કેળવાય છે.

જીવવા માટેનું કારણ

વિક્ટર ફ્રૅંકલ દ્વારા તેમના વિએના સ્થિત ક્લિનિકમાં એક અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. એ અભ્યાસનું તારણ એવું નીકળ્યું કે એ ક્લિનિકમાં આવતા 80 ટકા દર્દીઓ અને કર્મચારીઓનું એમ માનવું હતું કે જીવવા માટે માણસને એક હેતુની જરૂર પડે છે. તેમાંથી 60 ટકા એવું પણ માનતા હતા કે તેમના જીવનમાં એવી કોઈ વ્યક્તિ કે કારણ છે જેના માટે તેઓ પોતાનો જીવ પણ આપી શકે તેમ છે.[૨]

અર્થપ્રાપ્તિની શોધમાં

કોઈ ધ્યેયની શોધ વિક્ટર માટે એવું અંગત ચાલકબળ બની રહી છે કે જેની મદદથી તેઓ પોતાનાં લક્ષ્યો સાધી શક્યા છે. લોગોથેરપીની પ્રક્રિયાને નીચેના પાંચ મુદ્દામાં સારી રીતે દર્શાવી શકાય છે :

1. કોઈ વ્યક્તિ ખાલીપો, નિરાશા કે ચિંતા અનુભવે છે.
2. થેરપિસ્ટ તેને સમજાવે છે કે તેને જે અનુભવાઈ રહ્યું છે, તે અર્થપૂર્ણ જીવન જીવવાની ઇચ્છા છે.
3. દર્દીને (કોઈ ચોક્કસ સમયે) પોતાના જીવનનું ધ્યેય મળી જાય છે.
4. પોતાની ઇચ્છાથી જ દર્દી તેને સ્વીકારે કે નકારે છે.
5. જીવનધ્યેયને અનુલક્ષીને તેનામાં જે જુસ્સો પ્રગટ્યો છે તેના કારણે તે પોતાનાં દુઃખ અને મુશ્કેલીઓને અતિક્રમી શકે છે.

વિક્ટર પોતે પોતાના સિદ્ધાંતો અને આદર્શો માટે જીવવા અને મરવા તૈયાર હતો. ઓશ્વિટ્ઝમાં કેદી તરીકેના પોતાના અંગત અનુભવોને પ્રતાપે તેને એટલું સમજવા મળ્યું હતું જે 'માણસ પાસેથી બધું જ છીનવી શકાય છે પરંતુ એ માણસનો કોઈ પણ સંજોગો પ્રત્યેનો અભિગમ અને પોતાનો માર્ગ જાતે જ પસંદ કરવાનું સ્વાતંત્ર્ય છીનવી શકાતું નથી.'[3] એ પરિસ્થિતિમાંથી તો તેમણે એકલા જ પસાર થવાનું હતું કારણ કે બહારથી તેમને કોઈ જ સહાય મળવાની નહોતી. આ અનુભવે તેમને આખું જીવન પ્રેરિત રાખ્યા.

મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ અને લોગોથેરપી વચ્ચેના દસ તફાવત	
મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ	**લોગોથેરપી**
દર્દી સોફા પર આડા પડીને દર્દીની જેમ જ વાત કરે છે.	દર્દી ડૉક્ટરની બરોબર સામે બેસે છે અને ડૉક્ટર નિર્લેપ ભાવે માર્ગદર્શન આપે છે.
તેમાં આત્મનિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે અને ભૂતકાળની	તેમાં ભવિષ્યની દિશામાં નજર રાખીને વાત કરવામાં આવે છે.

દિશામાં નજર નાખવામાં આવે છે.	
તેમાં આત્મપરીક્ષણ કરવામાં આવે છે અને માનસિક અસ્વસ્થતાનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે.	તેમાં દર્દીની માનસિક અસ્વસ્થતાની ચર્ચા કરવામાં આવતી નથી.
તેમાં દર્દીને આનંદપ્રાપ્તિના માર્ગે લઈ જવામાં આવે છે.	તેમાં દર્દીને જીવનના હેતુ અને અર્થના માર્ગે લઈ જવામાં આવે છે.
તે મનોવિજ્ઞાન પર કેન્દ્રિત છે.	તેમાં અધ્યાત્મનું પરિમાણ પણ સામેલ છે.
તે મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ માટે ઉપયોગી છે.	તે અસ્તિત્વવાદી સમસ્યાઓ માટે ઉપયોગી છે.
તેમાં અચેતન મનમાં રહેલા સંઘર્ષના મૂળનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે (અંતઃસ્ફુરણાનું પરિમાણ).	જ્યાં અને જ્યારે સંઘર્ષ ઉદ્‌ભવે ત્યાં અને ત્યારે જ તેનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે (અધ્યાત્મનું પરિમાણ).
તે દર્દીની અંતઃસ્ફુરણા પૂરતું સીમિત છે.	તેમાં આધ્યાત્મિક વાસ્તવિકતાઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવે છે.
તેને ધર્મ કે શ્રદ્ધા સાથે સંબંધ નથી.	તેને ધર્મ કે શ્રદ્ધા સાથે સંબંધ છે.
તેમાં સંઘર્ષનું નિવારણ લાવીને લાગણીઓ અને અંતઃસ્ફુરણાને સંતુષ્ટ કરવામાં આવે છે.	તેમાં દર્દીને જીવનઅર્થની પ્રાપ્તિમાં સહાય કરીને તેના નૈતિક સિદ્ધાંતોને સંતુષ્ટ કરવામાં આવે છે.

તમારી જાત માટે લડો

અસ્તિત્વવાદી નિરાશાઓ ત્યારે પ્રગટ થાય છે જ્યારે તમારા જીવનમાં કોઈ ધ્યેય ન હોય કે એ ધ્યેય ચૂકી જવાયું હોય. જોકે વિક્ટરના મતે આ નિરાશાને કંઈ અસામાન્ય મનોરોગના લક્ષણ તરીકે જોવાની જરૂર નથી. તે હકારાત્મક વસ્તુ પણ હોઈ શકે છે. તે પરિવર્તન માટે ઉદ્દીપક પણ બની શકે છે.

જે રીતે અન્ય મનોચિકિત્સાઓમાં આવી નિરાશાને માનસિક બીમારી તરીકે જોવામાં આવે છે, તેવું લોગોથેરપીમાં કરવામાં આવતું નથી. તેને એક આધ્યાત્મિક પીડા માનવામાં આવે છે, એક એવી સ્વાભાવિક અને લાભદાયી ઘટના માનવામાં આવે છે જેનાથી પીડાતા લોકોને તે પીડા જ ઉકેલ શોધવા પ્રોત્સાહિત કરતી હોય છે. તેઓ ઉકેલ શોધવા એકલા પણ મથી શકે છે કે અન્યની સહાય પણ લઈ શકે છે. એમ કરવામાં જ તેમને જીવનમાં વધારે મહત્ત્વનો એવો આત્મસંતોષ પણ મળી આવે છે. તેનાથી તેમને પોતાનું જીવન બદલવામાં ઘણી મદદ મળતી હોય છે.

એટલે જો કોઈ વ્યક્તિને એમ કરવું હોય કે પછી પોતાનું જીવન ધ્યેય શોધવામાં સહાયતા જોઈતી હોય કે પછી પાછળથી જ્યારે જીવનમાં સંઘર્ષ ઉદ્ભવે ત્યારે તેનો ઉપાય શોધીને આગળ વધતા રહેવું હોય, ત્યારે લોગોથેરપી સહાયરૂપ બની શકે છે. 'મેન્સ સર્ચિંગ ફોર મીનિંગ' પુસ્તકમાં વિક્ટર નિત્શેનું વિખ્યાત સૂત્ર નોંધે છેઃ 'જેની પાસે જીવવા માટેનું કારણ છે, તે કોઈ પણ પ્રકારનું જીવન જીવી શકશે.'

પોતાના અનુભવના આધારે વિક્ટર એમ માને છે જીવનમાં અત્યાર સુધી આપણે શું સિદ્ધ કર્યું છે અને ભવિષ્યમાં શું સિદ્ધ કરવા ઇચ્છીએ છીએ, એ બંનેની સરખામણી કરતાં આપણામાં જે તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે, તેની પર જ આપણા સ્વાસ્થ્યનો ઘણો આધાર છે. એ તણાવને ઘટાડવા માટે આપણને શાંત જીવનની નહીં પરંતુ એવા પડકારની જરૂરત હોય છે કે જેનો સામનો કરવા આપણે આપણાં તમામ કૌશલ્યોને કામે લગાડવાં પડે.

બીજી બાજુ, અસ્તિત્વવાદી સંઘર્ષ તો એવા આધુનિક સમાજની ઊપજ છે જેમાં લોકો પોતાને કહેવામાં આવેલું કામ કરતા હોય છે અથવા અન્ય કરે તેમ કરતા હોય છે, પરંતુ પોતે કરવું હોય તે કરતા હોતા નથી. ઘણી વાર તેઓ આર્થિક શક્તિ કે શારીરિક આનંદ કે ઇન્દ્રિયો બેશુદ્ધ કરીને પોતાને કરવું પડતું કામ અને પોતાને જે કામ કરવું છે એ બે વચ્ચેની ખાલી જગ્યા પૂરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે. એના કારણે ક્યારેક માણસ આત્મહત્યા કરવા પણ પ્રેરાતો હોય છે.

સન્ડે ન્યૂરોસિસ નામના એક માનસિક રોગમાં માણસને રજાને દિવસે એવો ખ્યાલ આવતો હોય છે કે પોતાના કામ વિના તે અંદરથી કેટલો ખાલી છે. તેને તેનો ઉપાય શોધવો પડે છે. અને સૌથી મહત્ત્વની વાત તો એ છે કે તેણે પોતાના જીવનનો હેતુ, સવારે પથારીમાંથી ઊઠવાનું કારણ શોધવાનું હોય છે, એટલે કે પોતાનું ઇકિગાઇ શોધવાનું હોય છે.

‘મને અંદરથી ખાલીપો અનુભવાય છે’

વિએના પોલિક્લિનિક હૉસ્પિટલ દ્વારા કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં વિક્ટરની ટીમને જાણવા મળ્યું કે તેમણે જેટલા દર્દીઓનો અભ્યાસ કર્યો તેમાંથી 55 ટકા દર્દીઓ અસ્તિત્વવાદી સંઘર્ષ અનુભવી રહ્યા હતા.[૪]

લોગોથેરપી અનુસાર, જે માણસ પોતાના જીવનનું ધ્યેય શોધી કાઢે છે તે પોતાનો આંતરિક ખાલીપો ભરી શકે છે. વિક્ટરે પોતાના જીવનમાં વિકટ સમસ્યાઓનો સામનો કર્યો અને પોતાના ધ્યેયને પામવા મહેનત પણ કરી. માટે તે વૃદ્ધાવસ્થામાં શાંતિપૂર્વક પોતાના ભૂતકાળને વાગોળી શકશે. હજુ યુવાની માણી રહેલા લોકોની ઈર્ષા તેણે નહીં કરવી પડે કારણ કે તેણે પોતાના જીવનમાં એટલા બધા અનુભવોનું ભાથું બાંધ્યું છે કે તે કશાક માટે જીવ્યો હતો એમ કહી શકે તેમ છે.

લોગોથેરપીથી સારી રીતે જીવવા માટે અમુક ઉપાય

- સાર્ત્ર કહે છે તેમ આપણે જીવનનો અર્થ સર્જતા નથી, આપણે તે શોધવાનો જ હોય છે.
- આપણા દરેકના અસ્તિત્વ માટે એક અજોડ કારણ હોય છે. વર્ષોપરાંત તેમાં સુધારા-વધારા કે પરિવર્તન પણ કરી શકાય છે.
- વધારે પડતી ચિંતા કરવાથી એ વસ્તુ જ થાય છે જેનો આપણને ભય હોય છે. કોઈ એક આકાંક્ષા પર વધારે પડતું ધ્યાન આપવાથી એ આકાંક્ષા ક્યારેક સિદ્ધ થઈ શકતી નથી.
- હાસ્યવૃત્તિથી નકારાત્મકતાનું ચક્ર તૂટે છે અને ચિંતાનું પ્રમાણ ઘટે છે.
- દરેક વ્યક્તિમાં સારામાં સારું તેમ ખરાબમાં ખરાબ કામ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. આપણે એમાંથી શું કરીશું તે આપણા જીવનની

પરિસ્થિતિ નહીં પરંતુ આપણા નિર્ણયો અને પસંદગી પર આધારિત હોય છે.

હવે પછીનાં પાનાંઓમાં આપણે વિક્ટર પાસે આવેલા એવા ચાર કેસની વાત કરીશું જેનાથી જીવનના લક્ષ્ય અને અર્થને પામવાના પ્રયત્નોની સમજણ વધારે સ્પષ્ટ બને.

કેસ સ્ટડી: વિક્ટર ફ્રેન્કલ

મનોવૈજ્ઞાનિકો અનુસાર, જર્મની અને પછીથી જાપાન અને કોરીઆમાં બાંધવામાં આવેલા કોન્સર્નટ્રેશન કૅમ્પમાં એવા લોકોના ટકી જવાની તક વધારે હતી, જેમના મનમાં એ કૅમ્પની બહાર જઈને કંઈક કરી છૂટવાની જિજીવિષા હતી, જેમનામાં જીવતા બહાર નીકળવાની તીવ્ર ઇચ્છા હતી. વિક્ટર માટે એ સત્ય હતું. કૅમ્પમાંથી મુક્ત થઈને તેમણે લોગોથેરપીનો આવિષ્કાર કર્યો અને તેમને એમ પણ સમજાયું કે પોતાની એ થેરપીનો પ્રથમ સફળ પ્રયોગ તો તેમણે પોતાની ઉપર જ કર્યો હતો.

વિક્ટરના મનમાં એક લક્ષ્ય હતું જેના કારણે તેમની જિજીવિષા ટકી રહી. તે ઓશ્વીટ્ઝમાં આવ્યા ત્યારે જ તેમની પાસે એક હસ્તપ્રત હતી જેમાં તેમણે પોતાની કારકિર્દી દરમિયાન ઘડેલી થિયરી અને ઘણાં બધાં સંશોધનોની માહિતી હતી અને તે પ્રકાશિત થવા માટે પણ તૈયાર હતી. એ જપ્ત કરી લેવામાં આવી એટલે તેમનામાં એ ફરી વાર લખવાની ઝંખના જાગી. એ ઝંખના જ તેમની જિજીવિષાનું કારણ બની અને એ કૅમ્પની યાતનાઓ વચ્ચે પણ તેમના જીવનને એક લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થયું. પછીનાં વર્ષોમાં એ જિજીવિષા એટલી પ્રબળ બની કે એક વાર તે માંદા પડ્યા અને તેમને ટાયફસ થયું ત્યારે તેમને જે પણ કાગળનો ટુકડો મળે તેની પર તેઓ પોતાની થિયરીના નાના-નાના હિસ્સા અને મહત્ત્વના શબ્દો નોંધી લેતા હતા.

કેસ સ્ટડી: અમેરિકાનો એક રાજકારણી

ઉત્તર અમેરિકાનો એક રાજકારણી વિક્ટર પાસે આવ્યો. પાંચ વર્ષ પહેલા તેણે અમેરિકામાં જ વિક્ટર પાસે પોતાની સારવાર શરૂ કરાવી હતી અને હવે તેને તે પૂર્ણ કરવા ઇચ્છતો હતો. જ્યારે વિક્ટરે તેને પૂછ્યું કે તેણે આ સારવાર શરૂ શા માટે કરાવી હતી ત્યારે રાજકારણીએ જવાબ આપ્યો કે તેને પોતાના દેશના આંતરરાષ્ટ્રીય રાજકારણથી ઘૃણા થતી હતી

તેમ છતાં પોતાના કામના ભાગ રૂપે તેણે એ બધું જ કરવું પડતું હતું. તે અમેરિકાના એક મનોવૈજ્ઞાનિકની સારવાર ઘણાં વર્ષોથી લઈ રહ્યો હતો અને તો મનોવૈજ્ઞાનિક એવી સલાહ આપી રહ્યો હતો કે તેણે પોતાના પિતા સાથે સમાધાન કરીને શાંતિપૂર્ણ સંબંધો સ્થાપવા જોઈએ. એ પછી તેને સરકાર અને પોતાનું કામ એટલાં ઘૃણાસ્પદ નહીં લાગે કારણ કે સરકાર અને કામ છેવટે પિતૃછબીના જ પ્રતીક અને પ્રતિનિધિ બની રહેતાં હોય છે. જોકે અમુક બેઠકો પછી વિક્ટરે એમ શોધી બતાવ્યું કે એ રાજકારણી વાસ્તવમાં તો અન્ય દિશામાં કારકિર્દી ઘડવા ઇચ્છતો હતો માટે તેને પોતાના કામ પ્રત્યે ઘૃણા ઉત્પન્ન થતી હતી. એ વિચાર સાથે રાજકારણીએ પોતાની સારવાર પૂરી કરી.

પાંચ વર્ષ પછી એ જ રાજકારણીએ વિક્ટરને માહિતી આપી હતી કે તે હવે બીજું કામ કરી રહ્યો છે અને સુખનો અનુભવ કરી રહ્યો છે.

પાંચ વર્ષ પછી એ જ રાજકારણીએ વિક્ટરને માહિતી આપી હતી કે તે હવે બીજું કામ કરી રહ્યો છે અને સુખનો અનુભવ કરી રહ્યો છે.

વિક્ટરના મતે એ માણસને વર્ષો સુધી આપવામાં આવેલી મનોવૈજ્ઞાનિક સારવારની જરૂરત જ નહોતી. વાસ્તવમાં એ તો “દર્દી” જ નહોતો. તેને તો માત્ર નવા જીવનધ્યેયની જ જરૂરિયાત હતી અને જેવું એ ધ્યેય તેને પ્રાપ્ત થયું, તેનું જીવન અર્થસભર બની ગયું હતું.

કેસ સ્ટડી: આત્મહત્યા કરવા પ્રેરાતી માતા

એક વાર વિક્ટરના ક્લિનિકમાં એક એવી માતાને દાખલ કરવામાં આવી જેણે પોતાનો અગિયાર વર્ષનો એક પુત્ર ગુમાવ્યો હતો અને એ પછી તેણે પોતાના બીજા પુત્રનો તેમજ પોતાનો જીવ લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. જોકે તેનો બીજો પુત્ર જન્મથી જ લકવાગ્રસ્ત હતો અને તેના કારણે જ તેની મા અત્યાર સુધી પોતાનું આયોજન સફળ બનાવી શકી નહોતી. એ છોકરો એમ માનતો હતો કે તેના જીવનનું એક ચોક્કસ ધ્યેય છે અને જો તેની માતા તેમની બંનેની હત્યા કરી નાખે, તો તે પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકશે નહીં.

એ સ્ત્રીએ પોતાની વાત એક વાર એક ગ્રુપ સેશનમાં રજૂ કરી. તેને મદદ કરવા વિક્ટરે અન્ય એક સ્ત્રીને એવી કલ્પના કરવાનું કહ્યું કે જેમાં તે વૃદ્ધ અને ધનવાન છે પરંતુ તેને કોઈ જ સંતાન નથી અને તે મૃત્યુશય્યા પર પડી છે. એટલે એ સ્ત્રીએ એમ કહ્યું કે તો તેનું જીવન સાવ જ નિરર્થક બની રહેત.

જ્યારે આત્મહત્યા કરવા ઇચ્છતી એ માતાને એવી જ કલ્પના કરવાનું કહેવામાં આવ્યું, ત્યારે તેણે પોતાના પૂર્વજીવન વિષે ગંભીરતાથી વિચાર

કર્યો. તેને ખ્યાલ આવ્યો કે તેણે પોતાના બંને સંતાનો માટે પોતાનાથી શક્ય હતું એ બધું જ કર્યું હતું. તેણે પોતાના લકવાગ્રસ્ત પુત્રને ઉત્તમ જીવન આપ્યું હતું જેના કારણે એ દયાળુ અને આનંદી માણસ બની શક્યો હતો. એ માતાએ પછી રડતાં રડતાં ઉમેર્યું હતું, 'મારી વાત કરું તો મને મારા વીતી ગયેલા જીવનથી કોઈ જ ફરિયાદ નથી, કારણ કે મારા જીવનનું એક ધ્યેય હતું, અર્થ હતો' - એમ હું કહી શકું તેમ છું. 'મેં એ ધ્યેય પૂર્ણ કરવા માટે મારાથી થાય એ બધું જ કર્યું છે. મેં મારા પુત્ર માટે મારાથી થાય એ બધું જ કર્યું છે. એટલે મને મારું જીવન નિષ્ફળ ગયું હોય એમ લાગતું નથી !'

આવી રીતે, પોતાની જાતને મૃત્યુશય્યા પર કલ્પીને આપઘાત કરવાની ઇચ્છા વાળી માતા પોતાના જીવનનો હેતુ શું હતો, તે સમજી શકી હતી.

કેસ સ્ટડીઃ દુઃખી ડૉક્ટર

બે વર્ષ પહેલાં મૃત્યુ પામેલી પોતાની પત્નીને કારણે નિરાશા અને દુઃખમાં ડૂબી ગયેલા એક વૃદ્ધ ડૉક્ટર વિક્ટર પાસે મદદ માટે આવ્યા.

તેમને સલાહ આપવાને બદલે કે તેમની પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરવાને બદલે વિક્ટરે તેમને એમ પૂછ્યું કે તેમની પત્નીના સ્થાને તેઓ મૃત્યુ પામ્યા હોત, તો શું થાત ? ડૉક્ટરે તરત જ કહ્યું કે તેમની પત્ની માટે તો એ પરિસ્થિતિ અત્યંત પીડાદાયક બની રહેત અને તેને બહુ જ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડત. એટલે વિક્ટરે જવાબ આપ્યો, 'જોયું ડૉક્ટર ? તમે તેને એ બધી જ પીડા અને મુશ્કેલીઓમાંથી બચાવી લીધી છે અને તેનું મૂલ્ય ચૂકવવા તમારે તેને યાદ કરતાં કરતાં જીવતા રહેવાનું છે.'

એ પછી ડૉક્ટર એક પણ શબ્દ બોલ્યા નહીં. વિક્ટરનો હાથ પોતાના હાથમાં લઈને તેઓ ક્લિનિકની બહાર નીકળ્યા. પોતાની પત્નીના બદલે એ પીડા સ્વયં ભોગવવા તેઓ તૈયાર થઈ ચૂક્યા હતા. તેમના જીવનને હવે હેતુ મળી ચૂક્યો હતો.

મોરિતા થેરપી

લોગોથેરપીનો આવિષ્કાર થયો એ જ દસકમાં, થોડાંક વર્ષો પહેલાં જાપાનમાં શોમા મોરિતાએ આવી જ લક્ષ્ય કેન્દ્રિત સારવાર પદ્ધતિ વિકસાવી હતી. એ પદ્ધતિ માનસિક સમસ્યાઓ, ઓબ્સેસિવ કમ્પલ્સિવ ડિસઑર્ડર અને કોઈ આઘાતાજનક ઘટના પછી અનુભવાતા તણાવ (PTSD)ની સારવારમાં મદદરૂપ બની રહી હતી.

મનોવૈજ્ઞાનિક હોવા ઉપરાંત શોમા મોરિતા બૌદ્ધધર્મી ઝેન સાધુ પણ હતાં અને તેમની આ સારવાર પદ્ધતિની જાપાનના અધ્યાત્મ પર ઊંડી અસર પડી હતી.

ઘણી પાશ્ચાત્ય સારવાર પદ્ધતિઓમાં દર્દીની લાગણીઓ પર નિયંત્રણ મેળવવાનો કે તેને બદલવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો હતો. પશ્ચિમમાં એમ માનવામાં આવે છે કે આપણે જેવું વિચારીએ છીએ, તેવો અનુભવ આપણે કરી શકીએ છીએ, જે પરિણામસ્વરૂપ આપણા વર્તન પર પણ અસર કરે છે. તેનાથી વિપરીત, મોરિતા થેરપીમાં દર્દીને પોતાની લાગણીઓ પર નિયંત્રણ મેળવવાને બદલે તે જેવી છે તેવી સ્વીકારી લેવાનું શીખવવામાં આવે છે, કારણ કે કાર્યના પરિણામે લાગણીઓ આપોઆપ બદલાશે એમ માનવામાં આવે છે.

આમ દર્દીઓની લાગણીઓ સ્વીકાર્યા ઉપરાંત મોરિતા થેરપીમાં કાર્યના આધારે દર્દીમાં નવી લાગણીઓનું 'સર્જન' પણ કરવામાં આવે છે. મોરિતા અનુસાર, અનુભવ અને પુનરાવર્તનને કારણે માણસ આ લાગણીઓ આપોઆપ શીખી લે છે. મોરિતા થિયરીમાં લક્ષણો દૂર કરવાની વાત નથી. તેમાં આપણને આપણી ઇચ્છાઓ, ચિંતાઓ, ભય અને અન્ય લાગણીઓને દૂર કરવાનું નહીં પરંતુ સ્વીકારવાનું શીખવવામાં આવે છે. મોરિતા પોતાના પુસ્તક 'મોરિતા થેરપી એન્ડ ધ ટ્રુ નેચર ઑફ એનેક્ષાઈટી-બેઝ્‌ડ ડિસઓર્ડર્સ' પુસ્તકમાં લખે છે, 'લાગણીઓની બાબતમાં સમૃદ્ધિ અને ઔદાર્ય જ ઉત્તમ છે.'

એક બોધકથા વડે મોરિતા આ વાત સમજાવે છેઃ કોઈ થાંભલા સાથે બાંધવામાં આવેલું ગધેડું પોતાના બંધનથી મુક્તિ પામવા થાંભલાની પ્રદક્ષિણા કરતું રહેશે પરંતુ ધીમે ધીમે તે એ થાંભલા સાથે વધારે ને વધારે જકડાતું જશે. આવું જ વધારે પડતું વિચારનારા લોકો સાથે થાય છે. તેઓ જ્યારે પોતાના ભય અને પીડાદાયક લાગણીઓ વિષે વિચારવા માંડે છે, ત્યારે તેઓ તેમાં વધારે ને વધારે જકડાતા જાય છે.[૫]

મોરિતા થેરપીના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

1. તમારી લાગણી સ્વીકારોઃ જો કોઈ વિચાર આપણને વારંવાર આવતો હોય, તો આપણે તેને દૂર કરવાનો કે તેની પર નિયંત્રણ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નહીં. જો આપણે તેમ કરીશું, તો તે વિચારની આપણા પરની પકડ વધુ ને વધુ સજ્જડ બનતી જશે. માનવીય લાગણીઓ વિષે આ ઝેન માસ્ટર કહે છે, 'જો આપણે એક લાગણીને બીજી

લાગણીથી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું, તો આપણે લાગણીઓના અનંત સમુદ્રમાં ગોથાં ખાવા માંડીશું.' આપણે આપણી લાગણીઓ ઘડતા નથી, તે આપોઆપ આવી પહોંચે છે અને આપણે માત્ર તેમનો સ્વીકાર કરવાનો હોય છે. માટે યોગ્ય માર્ગ તો એ છે કે તેમને આવકારો. મોરિતા લાગણીઓને વાતાવરણની સાથે સરખાવે છેઃ આપણે તેમનું પૂર્વાનુમાન કે નિયંત્રણ કરી શકતા નથી, આપણે માત્ર તેનું નિરીક્ષણ જ કરી શકીએ છીએ. આ અંગે તેઓ વિએતનામના એક સાધુ થિચ ન્હાત હાનને ટાંકે છે, 'નમસ્તે એકાંત. આજે તને કેમ છે ? આવ, મારી પાસે બેસ. હું તારી સંભાળ રાખીશ.'[૬]

2. તમારે જે કરવું જોઈએ તે કરતા રહો : આપણે લક્ષણો દૂર કરવા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ નહીં, કારણ કે ઈલાજ તો આપોઆપ થવાનો જ છે. તેના બદલે આપણે વર્તમાન પર ધ્યાન આપવું જોઈએ અને જો આપણે પીડાતા હોઈએ તો આપણી પીડા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. સૌથી મહત્ત્વની વાત તો એ છે કે વધારે પડતા વિચારો કરીને એ પરિસ્થિતિને તર્કના ત્રાજવે તોલવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ. થેરપી આપનારનું લક્ષ્ય તો દર્દીના ચરિત્રને વિકસાવવાનું છે કે જેથી તે કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકે અને ચારિત્ર્ય-ઘડતરનો પાયો આપણે જે કરીએ છીએ તેમાં રહેલો છે. મોરિતા થેરપીમાં દર્દીઓને કોઈ જ ખુલાસા આપવામાં આવતા નથી, પરંતુ તેમને તેમનાં કામ અને ક્રિયાઓ દ્વારા શીખવાનો મોકો આપવામાં આવે છે. પાશ્ચાત્ય થેરપિસ્ટની જેમ તેમાં તમને ધ્યાન ધરવાનું કે રોજનીશી રાખવાનું કહેવામાં આવતું નથી. દર્દીએ પોતાના અનુભવો દ્વારા જાતે જ નક્કી કરવાનું હોય છે કે તેણે શું કરવું જોઈએ.

3. તમારા જીવનનું ધ્યેય શોધો : આપણે આપણી લાગણીઓનું નિયંત્રણ કરી શકતા નથી પરંતુ આપણે દરરોજ જે કામ કરીએ છીએ, તેના પર અવશ્ય નિયંત્રણ મેળવી શકીએ છીએ. એટલે જ આપણને આપણા હેતુની, ધ્યેયની સ્પષ્ટ ઓળખ હોવી જોઈએ અને મોરિતાનો પેલો મંત્ર તો યાદ રાખવાનો જ : "અત્યારે આપણે શું કરતા હોવા જોઈએ ? આપણે કેવાં કામ કરતાં હોવાં જોઈએ ?" અને એમ તમે ત્યારે જ કરી શકશો જ્યારે તમે તમારી અંદર ઊંડા ઊતરીને તમારું ઈકિગાઈ શોધી શક્યા હશો.

મોરિતા થેરપીના ચાર તબક્કાઓ

મોરિતા થેરપી પંદરથી એકવીસ દિવસ ચાલે છે અને તેમાં નીચેના ચાર તબક્કા જોવા મળે છે :

1. **એકાંત અને આરામ** (પાંચથી સાત દિવસ) : સારવારના પ્રથમ સપ્તાહ દરમિયાન દર્દી એક ઓરડામાં બાહ્ય જગતથી વિલુપ્ત થઈને આરામ કરે છે. ટીવી, કુટુંબ, પુસ્તકો, મિત્રો કે બોલવાનું પણ હોતું નથી. દર્દી પાસે માત્ર વિચારો જ હોય છે. તે મોટા ભાગે સૂતો જ રહે છે અને તેની સારવાર કરનાર તેને નિયમિત મળતો રહે છે. જોકે એ પણ દર્દી સાથે બને તેટલી ઓછી વાતો કરવાનો જ પ્રયત્ન કરે છે. તે માત્ર દર્દીને એટલી જ સલાહ આપતો રહે છે કે દર્દીએ પોતાની લાગણીઓના આરોહ-અવરોહનું નિરીક્ષણ કરતા રહેવાનું છે. દર્દી જ્યારે કંટાળી જાય છે અને પુનઃ કશાકમાં પ્રવૃત્ત થવા ઇચ્છે છે ત્યારે તેની સારવારનો બીજો તબક્કો શરૂ કરવામાં આવે છે.

2. **નાનકડા કામ કરવા** (પાંચથી સાત દિવસ) : પછીના તબક્કામાં દર્દીને ચૂપચાપ એકનાં એક કામ વારંવાર કરવાનાં હોય છે. તેમાંનું એક કામ છે પોતાના વિચારો અને લાગણીઓને એક ડાયરીમાં લખતા રહેવાનું. એક અઠવાડિયા સુધી કોઈ ઓરડામાં બંધ રહ્યા પછી દર્દીને પ્રકૃતિની વચ્ચે ચાલવા માટે લઈ જવામાં આવે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત પણ કરાવવામાં આવે છે. તેને બગીચાનું કામ અને ચિત્રકામ જેવી સરળ પ્રવૃત્તિઓ પણ કરવા દેવામાં આવે છે. આ તબક્કામાં પણ દર્દીને માત્ર પોતાના થેરપિસ્ટ સિવાય કોઈની સાથે વાતો કરવા દેવામાં આવતો નથી.

3. **શ્રમદાયક કામ કરવાં** (પાંચથી સાત દિવસ) : આ તબક્કામાં દર્દીને શારીરિક રીતે શ્રમદાયક કામ કરવા માટે લઈ જવામાં આવે છે. ડૉ. મોરિતા પોતાના દર્દીઓને પર્વતો પર લાકડાં કાપવા માટે લઈ જવાનું પસંદ કરતાં હતાં. આવા મજૂરીના કામ ઉપરાંત દર્દીની પાસે અન્ય પ્રવૃત્તિઓ પણ કરાવવામાં આવે છે, જેમ કે લેખન, ચિત્રકામ કે કુંભારકામ. આ તબક્કામાં દર્દી અન્ય લોકો સાથે વાતો કરી શકે છે, પરંતુ માત્ર પોતાના કામને લગતી વાતો જ.

4. **સામાજિક અને 'વાસ્તવિક' જગતમાં પાછા ફરવું :** દર્દીને હૉસ્પિટલમાંથી મુક્ત કરીને પુન : તેના સામાજિક જીવનમાં પાછો મોકલવામાં આવે છે પરંતુ સારવાર દરમિયાન જે ધ્યાન અને નાનાં-મોટાં કામ કરવાની આદત પાડવામાં આવી હોય છે, તેને તે ચાલુ જ રાખે છે. આમ એ જ વ્યક્તિ સમાજમાં એક એવી નવી વ્યક્તિ તરીકે પાછી ફરે છે જેના જીવનમાં કોઈ ચોક્કસ હેતુ છે અને કોઈ સામાજિક કે માનસિક દબાણ તેનું નિયંત્રણ કરી શકતા હોતા નથી.

નાઇકન પદ્ધતિનું ધ્યાન

મોરિતા નાઇકન પદ્ધતિનું ધ્યાન ધરવાવાળા ઝેન સાધુ હતા. એટલે તેમની મોટા ભાગની સારવાર આ જ્ઞાનના આધારે જ રચાઈ છે. આ પ્રકારના જ્ઞાનના કેન્દ્રમાં ત્રણ પ્રશ્ન હોય છે, જે દરેક વ્યક્તિએ પોતાની જાતને પૂછવાના હોય છે :

1. મને કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિ પાસેથી શું મળ્યું ?
2. મેં એ વ્યક્તિને શું આપ્યું ?
3. એ વ્યક્તિ માટે મેં કઈ સમસ્યાઓ ઊભી કરી ?

આ પ્રશ્નોને કારણે આપણે અન્યોને સમસ્યાનું કારણ માનતા બંધ થઈએ છીએ અને આપણી પોતાની જવાબદારીની ભાવના વધારે પ્રગાઢ બને છે. મોરિતાએ કહ્યું છે, ‘જો તમે ગુસ્સે હોવ અને લડવા ઇચ્છતા હોવ તો કોઈ સાથે લડતા પહેલાં ત્રણ દિવસ વિચારો. ત્રણ દિવસ પછી લડવાની ઇચ્છા આપોઆપ જતી રહી હશે.’[૭]

હવે વાત ઇકિગાઇની

લોગોથેરપી અને મોરિતા થેરપીનો આધાર એવા અંગત અને અજોડ અનુભવો છે જે કોઈ માણસને કોઈ સારવાર આપનાર કે એકાંતવાસ વિના જ મળતા હોય છે. એમનું લક્ષ્ય એ જ હોય છે કે માણસને પોતાનું જીવનધ્યેય, પોતાનું ઇકિગાઇ મળી આવે કારણ કે એ જ આપણા અસ્તિત્વનું ચાલકબળ છે. એક વાર એ ધ્યેય પરખાઈ જાય પછી તો યોગ્ય માર્ગ પર આગળ વધવા માટે માત્ર હિંમત અને પ્રયત્નની જ જરૂર હોય છે.

આગામી પ્રકરણોમાં આપણે એ પ્રાથમિક સાધનોની વાત કરીશું જે એ માર્ગે આગળ વધવા માટે જરૂરી છે. એ સાધનો છે : તમે નક્કી કરેલા ધ્યેયમાં કોઈ ભૂલ હોય તો શોધવી, ધ્યાનપૂર્વક સમતુલિત આહાર લેવો, હળવી કસરતો કરવી અને મુશ્કેલીના સમયમાં હાર ન માની લેવી. એમ કરવા માટે તમારે એટલું સ્વીકારવું પડે છે કે આ જગત પણ તેમાં વસતા લોકોની જેમ જ પરિપૂર્ણ નથી અને તેમ છતાં તેમાં વૃદ્ધિ અને સિદ્ધિ માટે અનહદ તક રહેલી છે.

શું તમે એવી રીતે તમારા શોખના કામમાં ડૂબી જવા તૈયાર છો જાણે કે એ જ આ દુનિયાનું સૌથી મહત્ત્વનું કામ હોય ?

૪

તમારા દરેક કામમાં પ્રવાહ શોધો

કઈ રીતે કામ અને નવરાશની પળોને વૃદ્ધિની તકમાં ફેરવવી

આપણે વારંવાર જે કરીએ છીએ, તે બની જઈએ છીએ.

માટે જ શ્રેષ્ઠતા ગુણ નહીં પરંતુ આદત છે.

- ઍરિસ્ટોટલ

પ્રવાહ સાથે

કલ્પના કરો કે તમે તમારા પસંદગીના બરફીલા ઢોળાવ પરથી નીચે સરકી રહ્યા છો (skiing). તમારી ચારેબાજુ બરફ છવાયેલો છે. પરિસ્થિતિ એકદમ સુંદર અને પરિપૂર્ણ છે.

તમારું ધ્યાન સારામાં સારી રીતે નીચે સરકવામાં જ કેન્દ્રિત છે. દરેક ક્ષણે શું કરવું એ તમે સારી રીતે જાણો છો. ભવિષ્ય કે ભૂતકાળના કોઈ જ વિચારો તમને આવી રહ્યા નથી. તમે માત્ર વર્તમાનમાં જ મગ્ન છો. તમને બરફ, સ્કી બૂટ, તમારું શરીર અને તમારી ચેતનાની જાગરૂકતાના સમન્વયનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. તમે એ અનુભવમાં સંપૂર્ણતઃ ડૂબી ગયા છો અને બીજી કોઈ પણ બાબતનો વિચાર આવતો નથી કે ખલેલ પાડતો નથી. તમારો અહમ્ ઓગળી ગયો છે અને તમે જે કામ કરી રહ્યા છો તેનો જ હિસ્સો બની ગયા છો.

બ્રુસ લીએ પણ પોતાના પ્રખ્યાત “Be water, my friend.” સંવાદ વડે આ અનુભવની જ વાત કરી હતી.

આપણે આપણી મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી જઈએ ત્યારે સમયનું ભાન નથી રહેતું, એવો અનુભવ તો આપણને બધાને થયો છે. આપણે કોઈ વાનગી બનાવવાનું શરૂ કરીએ છીએ અને આપણને ખ્યાલ આવે તે પહેલા તો કલાકો વીતી ચૂક્યા હોય છે. કોઈ બપોરે આપણે એક પુસ્તક લઈને બેઠા છીએ અને તેમાં એવા ખોવાઈ જઈએ છીએ કે છેક સૂરજ ડૂબે ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે આપણે તો જમવાનું પણ ભૂલી ગયા છીએ. આપણે દરિયાના મોજા પર સર્ફિંગ કરવા જઈએ છીએ અને ખ્યાલ જ નથી આવતો કે કેટલા કલાક આપણે પાણીમાં વિતાવી દીધા. એ ખ્યાલ તો બીજા દિવસે આપણા સ્નાયુઓ આપણને આપતા હોય છે.

તેનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ પણ બની શકે છે. આપણે જ્યારે કોઈ કામ ન કરવું હોય છતાં કરવું પડતું હોય ત્યારે દરેક ક્ષણ યુગ જેવી લાગતી હોય છે અને આપણે આપણી કાંડા-ઘડિયાળ વારંવાર જોતા રહીએ છીએ. એવું કહેવાય છે કે આઇન્સ્ટાઇન કહેતા કે, ‘તમારો હાથ ગરમ સગડી પર એક મિનિટ પૂરતો રાખી જુઓ અને એ તમને એક કલાક જેટલો લાગશે. એક

સુંદર સ્ત્રી સાથે એક કલાક બેસો અને તે તમને એક મિનિટ જેટલો લાગશે. આને જ સાપેક્ષતા કહેવાય.'

રમૂજી વાત તો એ છે કે બીજા કોઈને એ જ કામમાં આનંદ આવી શકે છે પરંતુ આપણે તો એ કામ બને તેટલું ઝડપથી પૂરું કરવા ઇચ્છીએ છીએ.

શા કારણે આપણને કોઈ કામ કરવું એટલું બધું ગમે છે કે એ કામ દરમિયાન આપણે આપણી તમામ ચિંતાઓ ભૂલી જઈએ છીએ ? જ્યારે આપણે અત્યંત ખુશ હોઈએ ત્યારે આવું કેમ બનતું હોય છે ? આ પ્રશ્નો જ આપણને આપણું ઇકિગાઇ શોધવામાં સહાયરૂપ બને તેમ છે.

પ્રવાહની શક્તિ

મનોવૈજ્ઞાનિક મિહાલી ઝિક્સઝેન્ટમિહાલ્યીએ જે સંશોધન કર્યું છે તેના કેન્દ્રમાં પણ આ જ પ્રશ્નો છે. મિહાલી એને પ્રવાહ (flow) કહે છે અને તેને વર્ણવતાં કહે છે કે તે જીવનની એવી સુખદાયી અને સર્જનાત્મક પ્રક્રિયા છે કે જેમાં આપણે સંપૂર્ણતઃ ડૂબી જઈએ છીએ.

સુખ શોધવા માટે કે તમારા ઇકિગાઇ અનુસાર જીવવા માટે કોઈ જાદુઈ મંત્ર નથી. જોકે આ પ્રવાહમાં ઊંડા ઊતરીને એવી ક્ષમતા અવશ્ય પામી શકાય છે કે જેથી આપણને "ઇષ્ટતમ અનુભવ" અવશ્ય મળી શકે.

આ ઇષ્ટતમ અનુભવ મેળવવા આપણે એવી પ્રવૃત્તિમાં વધારે સમય વિતાવવો પડે છે જે આપણને આ પ્રવાહની પાસે લાવી શકે છે. તેના માટે આપણે વધારે પડતું ખાવાની, દારૂ કે ડ્રગ્સના સેવનની કે પછી ટીવી સામે પડ્યા પડ્યા ચૉકલેટ ખાતા રહેવાની ત્વરિત પણ ટૂંકા ગાળા માટે આનંદ આપતી પ્રવૃત્તિઓ છોડવી પણ પડશે.

મિહાલીએ પોતાના પુસ્તક 'ફ્લો : ધ સાઇકોલોજી ઑફ ઓપ્ટિમલ એક્સપિરિયન્સ'માં લખ્યું છે કે ફ્લો એટલે 'કોઈ માણસનું કોઈ પ્રવૃત્તિમાં એવી રીતે ડૂબી જવું કે જ્યારે તેને બીજું કશું જ મહત્ત્વનું લાગે નહીં અને એ અનુભવ એટલો અદ્ભુત હોય છે કે લોકો માત્ર એ અનુભવ પામવા માટે જ ગમે તે ભોગે એ પ્રવૃત્તિ વારંવાર કરતા રહેશે.'

પાછું એવું નથી કે માત્ર સર્જનાત્મક વ્યવસાયીઓ કે કલાકારોને જ આ ફ્લો સુધી પહોંચવા માટે અત્યંત એકાગ્ર થવું પડતું હોય છે. મોટા ભાગના શારીરિક રમતો રમતા ખેલાડીઓ, ચેસના ખેલાડીઓ અને ઇજનેરો પણ પોતાને આ સ્તરે લઈ જતી પ્રવૃત્તિમાં જ ઘણો સમય વિતાવતા હોય છે.

મિહાલીના સંશોધન અનુસાર આ પ્રવાહમાં ડૂબતી વખતે કોઈ ચેસના ખેલાડીને એવો જ અનુભવ થતો હોય છે જેવો કોઈ ગણિતશાસ્ત્રીને કોઈ સમીકરણ ઉકેલતાં કે કોઈ સર્જનને કોઈ ઑપરેશન કરતાં થતો હોય છે. મિહાલી મનોવિજ્ઞાનના અધ્યાપક હતા અને તેમણે જગતભરમાંથી વિવિધ લોકો પાસેથી માહિતી મેળવી અને તેને વિશ્લેષણ કર્યું અને એમ તારવ્યું કે આ પ્રવાહ (flow) કોઈ પણ સંસ્કૃતિના તમામ ઉંમરના લોકો માટે સમાન જ હોય છે. ન્યૂ યોર્ક હોય કે ઓકિનાવા, આપણે આ પ્રવાહ સુધી તો સમાન રીતે જ પહોંચીએ છીએ.

પરંતુ જ્યારે આપણે આ પ્રવાહમાં પ્રવેશીએ છીએ, ત્યારે આપણા મગજમાં શું પ્રક્રિયા થાય છે ?

આપણે જ્યારે આવા કોઈ પ્રવાહમાં પ્રવેશીએ છીએ ત્યારે આપણું મગજ કોઈ ચોક્કસ કાર્ય પર કેન્દ્રિત હોય છે અને તેની એકાગ્રતાનો ભંગ કરી શકાતો નથી. આપણું મગજ 'કેન્દ્રિત' થઈ જાય છે. બીજી બાજું, જ્યારે આપણું મગજ કેન્દ્રિત નથી હોતું અને આપણે કંઈક કરવા જઈએ છીએ ત્યારે તેનાથી તદ્દન વિપરીત વસ્તુ બનતી હોય છે.

જો કોઈ કામ તમને મહત્ત્વનું લાગતું હોય પરંતુ એ કરતી વખતે તમારી એકાગ્રતામાં અવારનવાર ભંગ પડતો હોય, તો પ્રવાહના સ્તરે પહોંચવા માટે ઘણા ઉપાયો છે.

પ્રવાહમય થવા માટેની સાત શરતો

ડીપોલ યુનિવર્સિટીના સંશોધક ઓવેન શેફર અનુસાર પ્રવાહમય થવા માટેની સાત શરતો છે :

1. શું કરવું તેની જાણકારી
2. કેવી રીતે કરવું તેની જાણકારી
3. તમે કેટલું સારું કરી રહ્યા છો તેની જાણકારી
4. ક્યાં જવું તેની જાણકારી (જો ક્યાંય જવાની જરૂર હોય તો)
5. મહત્ત્વના પડકારો સમજવાની ક્ષમતા
6. મહત્ત્વનાં કૌશલ્યો કેળવવાની
7. ખલેલથી મુક્ત રહેવાની ક્ષમતા[૧]

1. અઘરું કામ પસંદ કરો (પરંતુ વધારે અઘરું નહીં !)

શેફરના મૉડલ અનુસાર આપણે એવું કામ પસંદ કરવું જોઈએ જે આપણે પુરું કરી શકીએ તેમ છીએ પરંતુ તે આપણા 'કમ્ફર્ટ ઝોન'ની બહાર છે.

દરેક કામ કે રમતના ચોક્કસ નિયમો હોય છે અને તેમનું પાલન કરવા માટે આપણામાં ચોક્કસ કૌશલ્યો હોવાં જરૂરી છે. જો એ કામ કે રમતના નિયમો આપણા કૌશલ્યોની સરખામણીમાં એકદમ સરળ હોય તો આપણે એ કામ કે રમતમાં કંટાળી જઈએ તેમ પણ બને. એકદમ સરળ પ્રવૃત્તિઓમાં લાપરવાહી પ્રવેશી જતી હોય છે.

તેનાથી વિપરીત, જો આપણે કોઈ એવું કામ પસંદ કરીએ જે અત્યંત અઘરું છે અને તેને પૂરું કરવા જેટલાં કૌશલ્યો આપણામાં નથી અને વહેલા-મોડા આપણે તેને અધૂરું જ મૂકવું પડે તેમ છે, તો આપણે નિરાશ થઈ જઈશું.

એટલે મધ્યમમાર્ગ જ રાજમાર્ગ છે. એવું કામ પસંદ કરવું કે જે આપણી ક્ષમતાઓને અનુરૂપ હોય પરંતુ આપણી ક્ષમતાઓથી થોડુંક વધારે હોય જેથી તે આપણને પડકારજનક લાગી શકે. અર્નેસ્ટ હેમિંગ્વેએ જ્યારે એમ કહ્યું કે 'ક્યારેક હું મારા કરતાં પણ સારું લખી શકું છું.'[2] ત્યારે તે આ જ વાત કહેવા ઈચ્છતા હતા.

આપણે પડકાર સ્વીકારીને તેને અંત સુધી લઈ જવાના હોય છે કારણ કે આપણે આપણી ક્ષમતાથી આગળ વધીએ તેનો હંમેશાં આનંદ મળે જ છે. આવું જ કંઈક બટ્રાન્ડ રસેલે પણ કહ્યું હતું, 'અઘરી સિદ્ધિ મેળવવા માટે દીર્ઘકાલીન એકાગ્રતા મહત્ત્વની છે.'[3]

જો તમે ગ્રાફિક ડિઝાઈનર હોવ તો તમારા નવા પ્રોજેક્ટ માટે કોઈ નવું સૉફ્ટવૅર શીખો. જો તમે પ્રોગ્રામર હોવ, તો કોઈ નવી લેંગ્વેજ શીખો. જો તમે નૃત્યકાર હોવ, તો તમારા નૃત્યમાં કોઈ એવું સ્ટેપ સામેલ કરવાનો પ્રયત્ન કરો જે તમને વર્ષોથી અશક્ય લાગી રહ્યું હોય.

કંઈક એવું નવું ઉમેરો જે તમને તમારા કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર લઈ જાય.

વાંચવા જેટલા સરળ કામમાં પણ અમુક નિયમો તો અનુસરવા જ પડે છે તેમજ અમુક ક્ષમતાઓ અને જ્ઞાન મેળવવાં પડે છે. જો આપણે ભૌતિકશાસ્ત્રના નિષ્ણાત ન હોઈએ અને એ નિષ્ણાત માટે લખાયેલું ક્વોન્ટમ મિકેનિક્સનું પુસ્તક વાંચવા માંડીએ, તો સંભવ છે કે થોડી જ જ ક્ષણોમાં આપણે તે વાંચવાનું બંધ કરવું પડે. તેનાથી સાવ વિપરીત, એ પુસ્તકમાં આપવામાં આવેલી તમામ માહિતી જો આપણે જાણતા હોઈએ તો તો આપણને તરત જ એ વાંચવામાં કંટાળો આવવા માંડવાનો છે.

પણ જો એ પુસ્તક આપણા જ્ઞાન અને ક્ષમતાઓને અનુરૂપ હોય અને આપણા જ્ઞાનને થોડુંક વધારી આપે તેવું હોય તો આપણે તેના વાંચનમાં ડૂબી જઈશું અને સમયનો પ્રવાહ ઝડપી બની જશે. આ આનંદ અને સંતોષ એ વાતની સાબિતી છે કે આપણે આપણા ઈકિગાઈ અનુસારનું કામ કરી રહ્યા છીએ.

સરળ	**પડકારજનક**	**આપણી ક્ષમતાઓની બહાર**
કંટાળાજનક	પ્રવાહમાં તણાઈ જવું	ચિંતામાં પડી જવું

૨. સ્પષ્ટ અને નક્કર ધ્યેય રાખો

પ્રમાણસર રમાતી વીડિયો ગેમ્સ, બૉર્ડ ગેમ્સ અને અન્ય રમતો એ પ્રવાહમાં પ્રવેશવા માટે ઉત્તમ માર્ગ છે, કારણ કે એના અંતિમ હેત એકદમ સ્પષ્ટ હોય છે : ચોક્કસ નિયમોનું પાલન કરતાં કરતાં તમારા હરીફને હરાવવો અથવા તમારા પોતાના જ આગળના કીર્તિમાનની જગ્યાએ નવો કીર્તિમાન સ્થાપવો.

દુર્ભાગ્યે, વાસ્તવિક જીવનમાં તમામ ધ્યેય એટલા સ્પષ્ટ હોતા નથી.

બોસ્ટન કન્સલ્ટિંગ ગ્રુપના એક અભ્યાસ અનુસાર, એક મલ્ટિનેશનલ કૉર્પોરેશનના કર્મચારીઓની સૌથી વ્યાપક ફરિયાદ એ હતી કે ‘તેમના બોસ તેમને ટીમના લક્ષ્ય વિષે સ્પષ્ટ રીતે જણાવતા નથી’. પરિણામે કર્મચારીઓને પણ સ્પષ્ટતઃ ખ્યાલ હોતો નથી કે તેમનું લક્ષ્ય શું છે.

મોટી કંપનીઓમાં ખાસ કરીને એમ બનતું હોય છે કે તેમની પાસે સ્પષ્ટ ધ્યેય નથી એ છુપાવવા કર્મચારીઓ આયોજન અને રણનીતિ પાછળ વધારે સમય આપવા માંડે છે. અર્થાત્ માત્ર નકશો લઈને દરિયામાં વહાણ વહેતુ મૂકી દેવું પરંતુ એ વહાણને ક્યાં જવાનું છે એ તો વહાણના ટંડેલ કે ખલાસીઓને કહેવાયું જ નથી.

નકશા કરતાં પણ લક્ષ્યની સચોટ દિશા ચીંધી આપતું હોકાયંત્ર હોવું મહત્ત્વનું છે. એમઆઈટી મીડિયા લેબના ડિરેક્ટર જોઈ ઈતો આપણને આ

અનિશ્ચિતતાઓથી ભરેલા જગતમાં નકશા કરતાં હોકાયંત્રને વધારે મહત્ત્વ આપવાનો સિદ્ધાંત અનુસરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. જેફ હોવ સાથે તેમણે લખેલા પુસ્તક 'વ્હિપલેશ : હાઉ ટુ સર્વાઈવ અવર ફાસ્ટર ફ્યુચર'માં તેઓ લખે છે, 'આ દુનિયા વધુ ને વધુ કલ્પનાતીત અને ઝડપી બની રહી છે ત્યારે કોઈ નકશો તમને બહુ ખર્ચા પછી કોઈ ગાઢ જંગલની વચ્ચે લઈ જશે. પરંતુ જો તમારી પાસે સચોટ હોકાયંત્ર હશે, તો તે તમને હંમેશાં તમારા ધ્યેય તરફ જ લઈ જશે. એનો અર્થ એમ તો જરા પણ કરવો નહીં કે તમારે ક્યાં જવાનું છે એ જાણ્યા વિના જ મુસાફરી શરૂ કરી દો. તેનો અર્થ એમ થાય છે કે તમે પૂર્વઆયોજિત માર્ગના નકશાને અનુસરશો તેના કરતાં હોકાયંત્રની મદદથી તમારા લક્ષ્યને વહેલા અને વધારે કાર્યદક્ષ રીતે પામી શકશો.'

વેપાર હોય, સર્જનાત્મક કામ હોય કે પછી શિક્ષણની વાત હોય, કામ, સર્જન કે અભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલાં આપણે શું મેળવવું, સર્જવું કે સિદ્ધ કરવું છે એ વાત પર ઊંડો વિચાર કરી લેવો જરૂરી છે. આપણે આપણી જાતને આવા પ્રશ્નો પૂછવા જોઈએ :

- આજે સ્ટુડિયોમાં જે સમય વિતાવવાનો છે, તેનું લક્ષ્ય શું છે ?
- આવતા મહિને છપાનારા લેખ માટે આજે હું કેટલા શબ્દો લખીશ ?
- મારી ટીમનું ધ્યેય શું છે ?
- આ ચોક્કસ ધૂન અઠવાડિયાના અંતે શીખી લેવા માટે આજે મારે કેટલું શીખવું પડશે ?

પ્રવાહમાં પ્રવેશમાં માટે એક સ્પષ્ટ ધ્યેય હોય તે જરૂરી છે પરંતુ જ્યારે આપણું કામ પૂરી થઈ જાય ત્યારે તેમાંથી બહાર નીકળતાં આપણને આવડતું હોય, તે પણ જરૂરી છે. એક વાર યાત્રા શરૂ થાય એ પછી આપણે વધારે ચિંતા કર્યા વિના આપણું લક્ષ્ય ધ્યાનમાં રાખીએ તે મહત્ત્વનું છે.

જ્યારે રમતવીરો ઓલિમ્પિકના ગોલ્ડ મેડલ માટે સ્પર્ધામાં ઊતરે છે ત્યારે મેડલ કેટલું સુંદર હશે, એ વિચારવાનું તેઓ ક્યારેય અટકાવતા નથી. તેમણે વર્તમાનમાં હાજર રહીને પ્રવાહમાં પ્રવેશવાનું હોય છે. એ મેડલ પોતાનાં માતા-પિતાને બતાવવામાં તેમને ગર્વનો કેવો અનુભવ થશે એમ વિચારતાં વિચારતાં જો એક ક્ષણ માટે પણ તેમની એકાગ્રતા ભંગ થઈ જાય, તો તેઓ અવશ્ય કોઈ ને કોઈ ભૂલ કરી બેસે છે જેના પરિણામે સ્પર્ધા જીતી શકતા નથી.

'રાઈટર્સ બ્લોક' આ વસ્તુનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. માની લો કે કોઈ લેખકને એક નવલકથા ત્રણ માસમાં પૂરી કરવાની છે. ધ્યેય એકદમ સ્પષ્ટ છે. સમસ્યા એ છે કે લેખક એ ધ્યેય વિષે વધારે પડતું વિચારી રહ્યો છે. દરરોજ ઊઠીને એ એમ જ વિચારે છે કે 'આજે મારે નવલકથા લખવી પડશે.' પણ પછી એ દરરોજ અખબાર વાંચવા માંડે છે અને ઘરની સફાઈ જેવા કામમાં લાગી જાય છે. એટલે સાંજ પડે ત્યારે નિરાશા તેને ઘેરી વળે છે. સાંજે તે પોતાની જાતને વચન આપે છે કે કાલે તો તે અવશ્ય નવલકથા લખવા બેસશે.

આવી જ રીતે દિવસો, અઠવાડિયાં અને મહિના વીતી જતા હોય છે અને લેખકે કશું લખ્યું હોતું નથી. તેણે માત્ર એક વાર બેસીને લખવાની શરૂઆત જ કરવાની હોય છે, કારણ કે પછી તો બધું લખાતું જ જતું હોય છે. તેણે પોતાના લક્ષ્યને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રવાહ સાથે વહેતા જવાનું હોય છે.

તમે પહેલું પગલું ભરો છો પછી તમારી ચિંતા દૂર થવા માંડે છે અને તમે જે કામ કરતા હો તેના પ્રવાહમાં તમે ડૂબવા માંડો છો. પાછા આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનને ટાંકીએ, તો એ કહેતા, 'સુખી માણસ વર્તમાનથી એટલો સંતુષ્ટ હોય છે કે તેને ભવિષ્ય વિષે વિચાર જ આવતો હોતો નથી.'[૪]

અસ્પષ્ટ ધ્યેય	**સ્પષ્ટ ધ્યેય અને તેને સિદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયામાં એકાગ્રતા**	**ધ્યેય સિદ્ધ કરવાનું ઝનૂન પરંતુ પ્રક્રિયાની અવગણના**
મૂંઝવણ, નિરર્થક કામ પર વેડફાતો સમય અને ઊર્જા	પ્રવાહમાં તણાઈ જવું	કામ કરવાના બદલે ધ્યેયનો વળગાડ
માનસિક અવરોધ	પ્રવાહમાં તણાઈ જવું	માનસિક અવરોધ

3. એક જ કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

સંભવતઃ આજના જીવનમાં આપણને નડતો સૌથી મોટો અવરોધ આ છે, કારણ કે ટેક્નોલૉજીની સાથે સાથે જીવનમાં આવતી ખલેલ પણ વધવા પામી છે. ઈમેલ લખતાં લખતાં આપણે યુટ્યૂબનો કોઈ વીડિયો સાંભળી રહ્યા છીએ. ત્યાં જ અચાનક ચેટિંગમાં કોઈ સંદેશો આવે છે અને આપણે તેનો જવાબ આપીએ છીએ. એ પતે છે, ત્યાં જ ખીસામાં રહેલો મોબાઇલ વાગવા માંડે છે. એનો જવાબ આપીને આપણે પાછા આપણા કમ્પ્યૂટર પાસે આવી છીએ અને ફેસબુક ખોલીને બેસી જઈએ છીએ.

ત્રીસ મિનિટ ક્યારે વીતી જાય છે એ ખબર પણ પડતી નથી અને પછી આપણે ઈમેલમાં શું લખી રહ્યા હતા એ પણ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ.

ઘણી વાર જમતાં જમતાં આપણે કોઈ મૂવી ચાલુ કરીએ છીએ ત્યારે પણ એમ જ થાય છે. છેલ્લા કોળિયા સુધી આપણને ભોજનના સ્વાદને માણવાનો વિચાર તો આવતો જ નથી.

આપણે મોટા ભાગે એમ જ વિચારીએ છીએ કે એક સાથે એકથી વધારે કામ કરવાથી આપણો સમય બચશે પરંતુ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ તો એમ જ બતાવે છે કે પરિણામ તેનાથી ઊલટું જ આવે છે. જે લોકો પોતાને એક સાથે એકથી વધારે કામ કરવામાં હોંશિયાર કહેતા હોય છે, તેમની ઉત્પાદકતા પણ ઓછી જ હોય છે. વાસ્તવમાં તેમની ઉત્પાદકતા સૌથી ઓછી જ હોવાની સંભાવના ઘણી વધારે હોય છે.

આપણું મગજ એક સાથે અઢળક માહિતી લઈ શકે છે, પરંતુ એકસાથે વિચાર તો તેમાંથી અમુક ડઝન વસ્તુઓ પર જ કરી શકે છે. જ્યારે આપણે એકસાથે ઘણાં કામ કરવાનો દાવો કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે વાસ્તવમાં તો આપણે વારફરતી એક પછી એક કામ કરતા હોઈએ છીએ અને એક કામ પરથી બીજા કામ પર કૂદતા રહેતા હોઈએ છીએ. દુર્ભાગ્યે આપણે એકસાથે ઘણાં કામ કરી શકતા સુપર કોમ્પ્યુટર્સ જેવા નથી. માટે આપણે કોઈ એક કામ સારી રીતે કરવાને બદલે આપણી તમામ ઊર્જા એક કામ પરથી બીજા કામ પર કૂદવામાં જ વેડફી નાખતા હોઈએ છીએ.

એટલે પ્રવાહ પામવા અને તેમાં પ્રવેશવા માટે ગમે તે એક કામ પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું સૌથી મહત્ત્વનો મુદ્દો છે.

મિહાલીના મત અનુસાર કોઈ પણ કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે આપણને બે વસ્તુઓની આવશ્યકતા પડે છે :

1. ખલેલ-મુક્ત વાતાવરણ

2. દરેક ક્ષણે આપણે જે કરી રહ્યા હોઈએ તેની પર સ્વ-નિયંત્રણ

જો આપણે ટેક્નોલૉજીને કંટ્રોલ કરી શકતા હોઈએ, તો એ ઉત્તમ વસ્તુ છે પરંતુ જો એ આપણી પર નિયંત્રણ મેળવી લે, તો એ એટલી ઉપયોગી થઈ શકતી નથી. ઉદાહરણ તરીકે, તમારે કોઈ સંશોધનપત્ર લખવાનો છે એટલે તમે કમ્પ્યૂટર સામે બેસીને જરૂરી માહિતી શોધવા માટે ગૂગલ વાપરશો. પરંતુ જો તમે સ્વનિયંત્રણ નહીં ધરાવતા હોવ, તો થોડાક સમયમાં તો તમે સંશોધનપત્ર લખવાને બદલે ઇન્ટરનેટ સર્ફિંગ કરવા માંડશો. એવું બને તો એમ કહી શકાય કે ગૂગલ અને ટેક્નોલૉજીએ તમારી ઉપર નિયંત્રણ મેળવી લીધું છે અને તે તમને તમારા પ્રવાહથી દૂર લઈ જઈ રહ્યાં છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એવું સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે જો આપણે આપણા મગજને વારાફરતી એકથી વધારે કામોમાં વહેંચે રાખીશું, તો આપણો સમય વેડફાશે, ભૂલોનું પ્રમાણ વધશે અને આપણે જે પણ કંઈ કરી રહ્યા હોઈશું તેમાંથી બહુ ઓછું આપણને યાદ રહેશે.

સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીમાં ક્લિફોર્ડ ઈવાર નાઝ દ્વારા કરવામાં આવેલા ઘણા અભ્યાસોના અંતે તેમણે તારવ્યું છે કે આપણી પેઢી ‘મલ્ટીટાસ્કિંગ’ નામની મહામારીથી પીડાઈ રહી છે. આવા એક અભ્યાસમાં હજારો વિદ્યાર્થીઓના વર્તનનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું. તેઓ એક સાથે કેટલી વસ્તુઓ કરી રહ્યા છે, તેના આધારે તેમને અલગ અલગ સમૂહમાં વહેંચી દેવામાં આવ્યા. જે વિદ્યાર્થીઓને એક સાથે એકથી વધારે કામ કરવાની (મલ્ટીટાસ્કિંગની) આદત પડી ગઈ છે તેઓ એકસાથે ચાર કામ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા રહે છે. ઉદાહરણ તરીકે, વાંચતી વખતે નોંધ કરવી, પોડકાસ્ટ સાંભળતા જવો, સ્માર્ટફોન પર આવેલા મૅસેજનો જવાબ આપવો અને ટ્વિટર પણ જોતા રહેવું.

દરેક સમૂહના વિદ્યાર્થીઓને ઘણા બધા લાલ અને વાદળી રંગના તીરવાળું એક ચિત્ર બતાવવામાં આવ્યું હતું. તેનો હેતુ એ હતો કે વિદ્યાર્થીઓ તેમાંથી લાલ રંગના તીરની સંખ્યા ગણે.

શરૂઆતમાં તો બધા જ વિદ્યાર્થીઓએ સાચો ઉત્તર આપ્યો. તેમાં તેમને મુશ્કેલી પડી નહીં. જેમ જેમ વાદળી તીરની સંખ્યા વધતી ગઈ (લાલ તીરની સંખ્યા તો એટલી જ રહી હતી, માત્ર તેમનાં સ્થાન જ બદલાયાં હતાં), તેમ તેમ મલ્ટીટાસ્કિંગ કરતા વિદ્યાર્થીઓને નિશ્ચિત સમયમાં લાલ તીરની સંખ્યા ગણવામાં મુશ્કેલી પડતી ગઈ. તેની સરખામણીમાં મલ્ટીટાસ્કિંગ ન કરવા ટેવાયેલા વિદ્યાર્થીઓને ઓછી તકલીફ પડી.

તેનું એક જ સરળ કારણ હતું અને તે એ કે મલ્ટીટાસ્કિંગ કરનારા વિદ્યાર્થીઓની એકાગ્રતા વાદળી તીરથી ભંગ પામતી હતી ! તેમના મગજ તમામ પ્રકારની વસ્તુઓ પર ધ્યાન આપવા ટેવાયેલાં હતાં, પછી ભલેને તે વસ્તુઓ મહત્ત્વની હોય કે ન હોય. જ્યારે મલ્ટીટાસ્કિંગ ન કરનારા વિદ્યાર્થીઓનાં મગજ એકાગ્રતા કેળવવા ટેવાયેલાં હતાં એટલે તેઓ વાદળી તીરને અવગણીને માત્ર લાલ તીર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકતા હતા.[૫]

અન્ય અભ્યાસમાં પણ એમ જ જાણવા મળ્યું છે કે એક સાથે એકથી વધારે વસ્તુઓ કરવાથી આપણી ઉત્પાદકતામાં ઓછામાં ઓછો ૬૦ ટકા જેટલો ઘટાડો આવે છે અને આપણો આઈક્યૂ પણ ૧૦ અંક જેટલો ઘટે છે.

સ્વીડીશ કાઉન્સિલ ફોર વર્કિંગ લાઇફ એન્ડ સોશિઅલ રિસર્ચ દ્વારા જેનો ખર્ચ ઉઠાવવામાં આવ્યો હતો તેવા એક અભ્યાસમાં જેમની ઉંમર વીસથી ચોવીસ વર્ષ વચ્ચેની હોય અને જેમને સ્માર્ટફોનનું વળગણ હોય, તેવા ચાર હજારથી પણ વધુ યુવાનોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમના અભ્યાસથી એમ જાણવા મળ્યું હતું કે તેમને ઊંઘ ઓછી આવે છે, શાળામાં બધા સાથે તેઓ સરળતાથી હળી-મળી શકતા નથી અને તેમનામાં ડિપ્રેશનનાં ચિહ્નો વધારે જણાતાં હોય છે.[૬]

એક સમયે એક જ કામ કરનારા	**મલ્ટીટાસ્કિંગ**
પ્રવાહ (flow) સાથે જોડાવાની સંભાવનાઓ વધુ	પ્રવાહ સાથે જોડાવું અશક્ય
વધુ ઉત્પાદકતા	60 ટકા જેટલી ઓછી ઉત્પાદકતા (પણ એવું દેખાતું હોતું નથી)
યાદ રહેવાની સંભાવના વધારે	યાદ રાખવું ઘણું અઘરું પડે છે

ભૂલો થવાની સંભાવના ઓછી	ભૂલો થવાની સંભાવના વધારે
હાથમાં રહેલું કામ શાંતિ અને નિયંત્રણપૂર્વક કરી શકે છે	આપણે નિયંત્રણ ખોઈ બેઠા છીએ અને કામ આપણી પર નિયંત્રણ મેળવી રહ્યું છે, એમ લાગવાથી તણાવ વધે છે
આપણી આસપાસના લોકો પ્રત્યે આપણે વધારે સભાન અને માયાળુ બનીએ છીએ	આપણા વળગણને કારણે આપણે આપણી આસપાસના લોકોને દુઃખી કરીએ છીએ અને સતત ફોન અને સોશિઅલ મીડિયા ચેક કરતા રહીએ છીએ
સર્જનાત્મકતા વધારે છે	સર્જનાત્મકતા ઘટાડે છે

આપણને પ્રવાહથી દૂર રાખતી આ મહામારીથી બચવા આપણે શું કરી શકીએ ? એક જ કામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની તાલીમ આપણે આપણા મગજને કઈ રીતે આપી શકીએ ? અહીં એવા થોડાંક ઉપાય બતાવ્યા છે જેને અનુસરીને તમારા માટે ખલેલવિહીન જગ્યા બનાવી શકો છો અને સમય ફાળવી શકો છો, જેના પરિણામે પ્રવાહમાં પહોંચવાની આપણી સંભાવના વધે છે અને આપણે આપણા ઇકિગાઇના સંપર્કમાં રહી શકીએ છીએ :

- તમે જાગો પછીના એક કલાક દરમિયાન અને સૂતા પહેલાંના એક કલાક દરમિયાન કોઈ પણ પ્રકારની સ્ક્રીન સામે જોશો નહીં.
- પ્રવાહના કાંઠે પહોંચ્યા પહેલા જ તમારો ફોન બંધ કરી દો. એ સમયગાળામાં તમે જે કામ કરવાનું નક્કી કર્યું છે, તેનાથી વધારે મહત્ત્વનું કશું જ નથી. જો એમ કરવું વધારે પડતું લાગતું હોય તો ફોનમાં 'ડુ નોટ ડિસ્ટર્બ' વિકલ્પ શરૂ કરો કે જેથી માત્ર તમારા અત્યંત સમીપના લોકો જ આપાતકાલીન પરિસ્થિતિમાં તમારો સંપર્ક કરી શકે.

- સપ્તાહમાં એક દિવસ, સંભવતઃ શનિવાર કે રવિવાર, 'ટેક્નોલૉજીના ઉપવાસ'નો રાખો જેમાં વાઇ-ફાઇ વિનાનું ઈ-રીડર કે એમપી-૩ પ્લેયરનો અપવાદ રાખી શકો.
- વાઇફાઇ વિનાના કાફેમાં જાવ.
- દિવસમાં માત્ર એક કે બે વાર જ ઈમેલના જવાબ આપો.
- પોમોડોરો ટેક્નિકનો ઉપયોગ કરો : એક કિચન ટાઈમર લઈ આવો (તેમાંથી અમુક તો પોમોડોરો એટલે કે ટમેટા જેવા પણ દેખાતા હશે) અને એ ટાઈમરના સમય જેટલું એક જ કામ પર ધ્યાન આપો. પોમોડોરો ટેક્નિકમાં 25 મિનિટ કામ અને 5 મિનિટ આરામ, એવી પદ્ધતિ હોય છે પરંતુ તમે તેને 50 મિનિટ કામ અને 10 મિનિટ આરામ લેખે પણ ગોઠવી શકો છો. તમને જે રીતે અનુકૂળ આવે, તે રીતે ગોઠવો પરંતુ સૌથી મહત્ત્વની વાત તો એ છે કે એ ગોઠવણી અનુસાર એકાગ્રતાપૂર્વક કામ કરો.
- તમારા કામની શરૂઆત તમને ગમતા હોય એવા દૈનિક કામથી જ કરો અને દિવસના અંતે પોતાની જાતને શાબાશી આપવા કોઈ ઈનામ પણ આપો.
- જ્યારે પણ ખલેલ પહોંચે ત્યારે તમારા મગજને પાછી એકાગ્રતા કેળવવાની તાલીમ આપો. એકાગ્રતા અને ધ્યાન ધરવાનો અભ્યાસ કરો, ચાલવા કે તરવા જાવ અને તમારી એકાગ્રતા વધારવા જે પણ કામ લાગે, તે બધું જ કરો.
- એવી જગ્યાએ કામ કરો જ્યાં તમને ખલેલ પહોંચે નહીં. જો તમારા ઘરે એ શક્ય ન હોય, તો કોઈ પુસ્તકાલય, કાફે કે પછી કામને અનુરૂપ અન્ય કોઈ જગ્યાએ જાવ. જો તમને જે તે જગ્યાએ ખલેલ પહોંચતી હોય, તો યોગ્ય જગ્યાની શોધ ચાલુ જ રાખો
- તમારા બધા જ કામને અલગ અલગ સમૂહમાં વહેંચી નાખો અને દરેક સમૂહ માટે ચોક્કસ જગ્યા અને સમય નક્કી કરો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કોઈ સામયિક માટે લેખ લખતા હોવ, તો તેના માટેનું સંશોધન અને મુદ્દા ટપકાવવાનું તમે સવારે ઘરમાં કરો, બપોરે પુસ્તકાલયમાં જઈને લખો અને રાત્રે સોફા પર આડા પડીને નિરાંતે તેનું સંપાદન કરો.
- જે કામ રોજે-રોજ કરવાનાં આવે છે, જેમ કે ઇનવોઇસ મોકલવા કે ફોન કરવા, તે બધાં એક સાથે, એક જ સમયે પતાવી નાખો.

પ્રવાહ (flow)ના લાભ	**ખલેલના ગેરલાભ**
કેન્દ્રિત મગજ	ભટકતું મગજ
વર્તમાનના વિચારો	ભૂતકાળ અને ભવિષ્યના વિચારો
ચિંતામુક્ત મગજ	દૈનિક જીવન અને આસપાસના લોકોની ખલેલથી વિચારભંગ
સમય ક્યાં વહી જાય, તે ખબર જ નથી પડતી	દરેક ક્ષણ યુગ જેવી લાગે છે
બધું નિયંત્રણમાં હોવાની લાગણી થાય છે	આપણે નિયંત્રણ ખોઈ બેસીએ છીએ અને હાથ પરનું કામ પૂરું કરી શકતા નથી કે અન્ય કામ કે લોકો આપણને આપણા મૂળ કામથી દૂર જ રાખે છે
આપણે સંપૂર્ણ તૈયારી કરીએ છીએ	આપણે તૈયારી વિના જ કામ કરતા રહીએ છીએ
કોઈ પણ ક્ષણે આપણે શું કરતા હોવા જોઈએ તેની માહિતી આપણને હોય છે	આપણે અવારનવાર મૂંઝાઈ જઈએ છીએ અને શું કરવું તે જાણતા હોતા નથી
આપણું મગજ એકદમ સ્પષ્ટ હોય છે અને વિચારોના પ્રવાહમાં આવતા કોઈ પણ અવરોધને આપણે અતિક્રમી જઈએ છીએ	આપણા મનમાં જાતભાતની શંકાઓ ઉત્પન્ન થયા કરે છે, ચિંતા અને આત્મ-ગૌરવનો અભાવ પણ હોય છે.

એ આનંદદાયક છે	એ નીરસ અને થકવી નાખનારું છે
આપણો અહમ્ ઓગળે છે : આપણે કોઈ કામ કે પ્રવૃત્તિનું નિયંત્રણ કરનારા નહીં પરંતુ તે કરનારા બનીએ છીએ અને કામ આપણને દોરવણી આપે છે	સતત આત્મ-વિવેચના ચાલતી રહે છે :આપણો અહમ્ સતત આપણું નિરીક્ષણ કરતો રહે છે અને આપણે નિરાશા અનુભવીએ છીઅ

જાપાનમાં પ્રવાહ (Flow) : **તકુમિઓ, ઇજનેરો, પ્રતિભાસંપન્ન લોકો અને ઓતાકુઓ**

તકુમિઓ (કલાકારો), ઈજનેરો, આવિષ્કારકો અને ઓતાકુઓ (જાપાનની શૈલીમાં એનિમેટેડ મૂવી અને કોમિક્સ સર્જનારા) લોકોમાં શું સમાનતા છે ? તે બધા પોતાના ઈકિગાઈના પ્રવાહમાં વહેવાનું મહત્ત્વ જાણે છે.

જાપાનના લોકો વિશેને એક સર્વવિદિત માન્યતા એવી છે કે તેઓ અત્યંત સમર્પિત અને મહેનતુ લોકો છે. જોકે અમુક જાપાની લોકો તો એમ પણ કહેશે કે તેઓ કરી રહ્યા હોય એથી પણ વધારે મહેનત દેખાતી હોય છે. જોકે કોઈ પણ કામમાં ડૂબી જવાની તેમની ક્ષમતા અંગે કે કોઈ સમસ્યાનું સમાધાન શોધવા માટે તેમના ખંત પર જરા પણ શંકા કરવા જેવી નથી. જાપાની ભાષા શીખનાર માણસને પ્રારંભમાં જ એક શબ્દ શીખવવામાં આવે છે 'ગનબરુ' જેનો અર્થ થાય છે 'ખંત' અથવા 'મક્કમતાથી પોતાનો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરતા રહેવું'.

જાપાનના લોકો સામાન્ય કામને પણ અવારનવાર વળગણ જેટલી તીવ્રતાથી કરતા જોવા મળે છે. અને આ વાત જાપાનના જીવનના પ્રત્યેક તબક્કે જોવા મળે છે. ત્યાં 'નિવૃત્ત' થયેલા લોકો નગાનો પર્વતો પર આવેલા ચોખાનાં ખેતરોની સંભાળ લેતા હોય કે 'કોનબિની' નામે ઓળખાતી દૈનિક જરૂરિયાતની દુકાનો પર શનિ-રવિ કામ કરતા વિદ્યાર્થીઓ હોય, બધા જ લોકો ખંતથી પોતાનું કામ કરતા રહે છે. જો તમે જાપાન જાવ, તો દરેક કામ ચીવટથી કરવાનો તેમનો આગ્રહ તમને દરેક ડગલે અનુભવાશે.

નાહા, કનઝાવા કે ક્યોટોમાં હાથથી બનાવેલી વસ્તુઓનું વેચાણ કરતી એકાદી દુકાનમાં પ્રવેશી જુઓ, તમને તરત જ ખ્યાલ આવશે કે જાપાનમાં હાથથી બનતી પારંપરિક વસ્તુઓનો ખજાનો છે. પારંપરિક કારીગરી અને તકનીકો જાળવી રાખીને આધુનિક તકનીકોનો આવિષ્કાર કરતા રહેવામાં જાપાની લોકો અત્યંત કુશળ છે.

તકુમીની કળા

ટોયોટા કંપની એવા 'તકુમીઓ'ને નોકરીએ રાખે છે જે અમુક પ્રકારના સ્ક્રૂ હાથ વડે બનાવતા હોય છે. આ તકુમીઓ અથવા હાથ વડે કોઈ ચોક્કસ વસ્તુઓ બનાવતા વિશેષજ્ઞો ટોયોટા કંપની માટે અત્યંત મહત્ત્વના છે અને તેમની જગ્યા અન્ય કોઈ લઈ શકે એમ નથી. અમુક લોકો તો એમની પેઢીના એવા છેલ્લા લોકો છે જેમને એ કારીગરી આવડે છે અને નવી પેઢીમાં તેમની જગ્યા લેનારું કોઈ નથી.

ગ્રામોફોન પર છપાયેલું સંગીત વાંચવા માટે લગાવવામાં આવતી 'ટર્નટેબલ' સોય તેનું બીજું ઉદાહરણ છે : એ હવે માત્ર જાપાનમાં જ બને છે, કારણ કે માત્ર ત્યાં જ એવા લોકો બચ્યા છે જે ચોક્સાઈપૂર્વક આવી સોય બનાવતાં યંત્રો ચલાવી જાણે છે. તેઓ પોતાનું જ્ઞાન આગામી પેઢીને આપવા પણ પ્રયત્નશીલ છે.

હિરોશિમા પાસે આવેલા એક નાનકડા નગર કુમાનોની મુલાકાત દરમિયાન અમને આવા જ એક તકુમી મળ્યા. અમે ત્યાં આખો દિવસ રોકાવાના હતા, કારણ કે અમારે મેક-અપની એક વિખ્યાત બ્રાન્ડ માટે ફોટો એસે (photo essay)) તૈયાર કરવાનો હતો. કુમાનોમાં મુલાકાતીઓને આવકારતા પાટિયા પર એક મેસ્કોટ દોરેલું હતું જેના હાથમાં એક વિશાળ બ્રશ હતું. બ્રશ બનાવતાં કારખાનાંઓ ઉપરાંત એ નગરમાં નાનકડાં ઘર અને શાકભાજી ઉગાડતા બગીચાઓ હતા. આગળ જતાં તમને નગર ફરતે આવેલા પર્વતોની તળેટીઓમાં શિન્તો પ્રકારનાં (પેગોડા જેવાં) ધર્મસ્થળો પણ જોવા મળે છે.

અમે ઘણી પૂછપરછ કરી અને ઘણે ફર્યાં પછી એક કંપનીનો પ્રમુખ અમને અંદર ચાલતી પ્રક્રિયા બતાવવા તૈયાર થયો. તેણે અમને પોતાની ગાડીમાં બેસાડ્યા. પાંચેક મિનિટ પછી તેમણે ગાડી એક નાનકડી ઈમારત પાસે ઊભી રાખી અને તેની સીડીઓ ચડવા માંડ્યા. ઉપર જઈને તેમણે એક દરવાજો ખોલ્યો અને ઘણીબધી બારીઓવાળો નાનકડો ઓરડો દેખાયો. એ બારીઓમાંથી સૂર્યપ્રકાશ અંદર પથરાઈ રહ્યો હતો.

ઓરડાની વચ્ચોવચ એક સ્ત્રી માસ્ક પહેરીને બેઠી હતી. તેની માત્ર આંખો જ દેખાતી હતી. બ્રશ બનાવવા માટેના એક એક વાળને પસંદ કરવામાં તે એકદમ મગ્ન હતી. તે નજાકતથી પોતાના હાથ અને આંગળી ફેરવીને કાતર ચલાવી રહી હતી અને કાંસકા વડે વાળ અલગ કરી રહી હતી. તે પોતાના કામમાં એટલી મગ્ન હતી કે તેને અમારી હાજરીની તો જાણ પણ નહોતી. તે એટલી ઝડપથી પોતાનું કામ કરી રહી હતી કે પહેલી નજરે તો તે શું કરી રહી છે, તે જ સમજી શકાય તેમ નહોતું.

કંપનીના પ્રમુખે તેને અટકાવીને માહિતી આપી કે અમે તેના કામની તસવીરો લઈશું. અમને તેનું મોઢું તો જોવા ન મળ્યું પરંતુ તેની આંખોની ચમક અને તેના અવાજના રણકારે અમને જણાવી દીધું કે તે સ્મિત કરી રહી હતી. પોતાના કામ અને જવાબદારી અંગે તે આનંદ અને ગર્વથી વાત કરી રહી હતી.

તેના હાથના હલનચલન ઝડપવા માટે અમારે કૅમેરાની શટર સ્પીડ ઘણી વધારે રાખવી પડી હતી. તેના હાથ તેના હથિયારો અને વાળ સાથે પ્રવાહ(flow)માં નૃત્ય કરી રહ્યા હોય એમ લાગતું હતું.

પ્રમુખે અમને જણાવ્યું કે આ તકુમી ભલે એક અલગ ઈમારતમાં નાનકડા ઓરડામાં બેઠી હતી પરંતુ તે કંપનીના સૌથી અગત્યના માણસોમાંની એક હતી. એ કંપનીએ બનાવેલા તમામ બ્રશમાં લાગેલા તમામ વાળ તેના હાથમાંથી પસાર થતા હતા.

સ્ટીવ જૉબ્સ જાપાનમાં

એપલ કંપનીના સહસ્થાપક સ્ટીવ જૉબ્સ જાપાનના પ્રશંસક હતા. ૧૯૮૦ના દસકમાં તેમણે સોની કંપનીની ફૅક્ટરીઓની મુલાકાત લીધી હતી અને તેમની જે પદ્ધતિઓ સ્ટીવ જૉબ્સને ગમી, તેને તેમણે એપલ કંપનીમાં સામેલ કરી હતી. ક્યોટોમાં જાપાની લોકો દ્વારા બનાવવામાં આવેલી ચીનાઈ માટીની વસ્તુઓની સરળતા અને ગુણવત્તાના પણ તેઓ પ્રશંસક હતા.

જોકે ક્યોટાના કોઈ કારીગરે નહીં પરંતુ તોયોમા નગરના યુકીઓ શકુંગા નામક તકુમીથી સ્ટીવ જૉબ્સ અત્યંત પ્રભાવિત થયા હતા. તે તકુમી એત્ચુ સેતો-યાકી (Etchu Seto-Yaki) નામની એક તકનીક વાપરતા હતા જેના જાણકાર બહુ જ ઓછા લોકો હતા.

ક્યોટોની એક મુલાકાત દરમિયાન જૉબ્સને શકુંગાની કારીગરીના એક પ્રદર્શનના સમાચાર મળ્યા. તેમને તરત જ ખ્યાલ આવી ગયો કે શકુંગાની કારીગરીમાં કંઈક વિશેષતા છે. પછી તેઓ એ સપ્તાહમાં એ

પ્રદર્શનમાં ત્રણ વાર ગયા અને ત્યાંથી તેમણે ઘણા બધા કપ, રકાબી અને ફુલદાનીઓ ખરીદી હતી.

પોતાના જીવનકાળમાં જૉબ્સ પ્રેરણાની શોધમાં ઘણી વાર ક્યોટો આવ્યા હતા અને છેવટે તેઓ શકુંગાને વ્યક્તિગત રીતે પણ મળ્યા હતા. એમ કહેવાય છે કે જૉબ્સ શકુંગાને ઘણા પ્રશ્નો પૂછવા માંગતા હતા અને એ બધા જ પ્રશ્નો ચીનાઈ માટીની વસ્તુ બનાવવાની પ્રક્રિયા અને તેમાં વપરાતી વસ્તુઓને લગતા હતા.

શકુંગાએ તેમને જણાવ્યું હતું કે તેઓ તોયોમા જિલ્લાના પર્વતોમાંથી જાતે પસંદ કરેલી સફેદ ચીનાઈ માટી વાપરતા હતા. તેઓ એક માત્ર એવા તકુમી હતા જે માટીની પસંદગીથી માંડીને વસ્તુઓ એક માત્ર એવા તકુમી હતા જે માટીની પસંદગીથી માંડીને વસ્તુઓ બનવા સુધીની તમામ પ્રક્રિયાના જાણકાર હતા. એટલે તેઓ એક અધિકૃત તકુમી હતા.

જૉબ્સ એટલા પ્રભાવિત થયા કે તેમને તોયામા સાથે એ પર્વતોમાં જવાની પણ ઇચ્છા થઈ આવી પરંતુ જ્યારે તેમણે જાણ્યું કે એ માટે તેમણે ક્યોટોથી ચાર કલાકની ટ્રેનની મુસાફરી કરીને ત્યાં પહોંચવું પડશે, ત્યારે તેમણે એ આયોજન પડતું મૂક્યું.

જૉબ્સના મૃત્યુ પછી એક ઈન્ટર્વ્યૂ દરમિયાન શકુંગાએ એક વાર એમ કહ્યું હતું કે તેમને એ વાતનો ગર્વ છે કે આઇફોનના સર્જક તેમના કામના પ્રશંસક હતા. તેમણે એમ પણ કહ્યું હતું કે છેલ્લે જૉબ્સે તેમની પાસેથી બાર કપનો એક સેટ ખરીદ્યો હતો. જૉબ્સે તેમને કંઈક ખાસ, નવી ભાતની રચનાની માંગણી કરી હતી. એ માંગને સંતોષવા માટે અને નવા નવા વિચારો આધારિત પ્રયોગો કરવામાં શકુંગાએ 150 જેટલા કપ બનાવ્યા હતા. તેમાંથી શ્રેષ્ઠ બાર કપ પસંદ કરીને તેમણે જૉબ્સ પરિવારને મોકલી આપ્યા હતા.

જાપાનની મુલાકાત પછી જૉબ્સ હંમેશાં જાપાનના કલાકારો, ઈજનેરો (વિશેષતઃ સોની કંપનીના), તત્ત્વજ્ઞાન (વિશેષતઃ ઝેન સાધુઓનું) અને ભોજન (વિશેષતઃ સુશી)થી પ્રભાવિત અને પ્રેરિત રહ્યા હતા.[૭]

સુસંસ્કૃત સરળતા

જાપાનના કલાકારો, ઈજનેરો, ઝેન સાધુઓ અને ભોજનમાં શું સામ્ય છે ? સરળતા અને બારીકીઓ પર અપાતું ધ્યાન. એમાં આળસના લીધે આવેલી સરળતા નથી પરંતુ એવી સંસ્કૃત સરળતા છે જે નવી ઊંચાઈઓને સ્પર્શતી હોય છે. તે હંમેશાં વસ્તુ, શરીર, મગજ કે ભોજને તેઓ પોતાની ઇકિગાઇ અનુસાર વધુ ને વધુ ઊંચા સ્તરે લઈ જતા હોય છે.

મિહાલી એમ કહેતા કે પ્રવાહની ગતિ જાળવી રાખવા માટે અર્થપૂર્ણ પડકાર હોવો આવશ્યક છે.

'જિરો ડ્રિમ્સ ઑફ સુશી' નામની દસ્તાવેજી ફિલ્મમાં આપણને તકુમીનું બીજું ઉદાહરણ જોવા મળે છે અને એ ઉદાહરણ આવે છે રસોડામાંથી. તેનો નાયક એંસી વર્ષથી વધારે સમયથી દરરોજ સુશી બનાવે છે અને ટોક્યોમાં ગિન્ઝા સબવે સ્ટેશનની પાસે એક રેસ્ટોરાંનો તે માલિક પણ છે. તે અને તેમનો પુત્ર દરરોજ પ્રખ્યાત સુકિજિ નામના માછલીઓના બજારમાં જાય છે અને સર્વોત્તમ માછલીઓ પસંદ કરીને પોતાની રેસ્ટોરાંમાં લઈ આવે છે.

એ દસ્તાવેજી ફિલ્મમાં આપણે જિરો સાથે જોડાયેલો એક નવો યુવાન તમાગો (પાતળી, થોડીક ગળી આમલેટ) બનાવતાં શીખે છે એ જોઈએ છીએ. તે ગમે તેટલી મહેનત કરે તેમ છતાં તેને જિરોની મંજૂરી મળતી નથી. તે વર્ષો સુધી શીખતો રહે છે અને એક દિવસ તેને મંજૂરી મળી જાય છે.

એ નવયુવાન વર્ષો સુધી પ્રયત્ન કરવો શા માટે નથી છોડતો ? શું તેને દરરોજ ઈંડાની વાનગીઓ બનાવવાનો કંટાળો નહીં આવતો હોય ? ના, કારણ કે સુશી બનાવવી તેની પણ ઇકિગાઇ છે.

જિરો અને તેનો પુત્ર બંને રસોઈકળાના નિષ્ણાત છે. તેઓ રસોઈ કરતાં કંટાળતા નથી. તેઓ રસોઈ કરતાં કરતાં એના પ્રવાહ(flow)માં ડૂબી જાય છે. તેઓ રસોડામાં હોય તેટલો સમય સંપૂર્ણ આનંદમાં વિતાવે છે. એ જ તેમની ખુશી છે અને એ જ તેમનું ઇકિગાઇ છે. તેઓ પોતાના કામથી આનંદ પામતાં શીખ્યા છે અને તેમાં તેઓ એવા ડૂબી જાય છે કે તેમને સમયનું પણ ભાન રહેતું નથી.

પિતા અને પુત્રના અંગત સંબંધો તો ગાઢ છે જ જેથી તેઓ દરરોજ આ પડકાર ઝીલી શકે છે. આ ઉપરાંત તેઓ એવા શાંત વાતાવરણમાં કામ કરે છે કે જેથી તેઓ પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે. મિશેલિન તરફથી 'થ્રી સ્ટાર' રેટિંગ મળવા છતાં તેમને ક્યારેય બીજી જગ્યાએ પોતાની શાખા ખોલવાનો કે પોતાનો વ્યવસાય વિસ્તારવાનો વિચાર પણ નથી આવ્યો. તેઓ પોતાની નાનકડી રેસ્ટોરાંના ટેબલ પર એક સમયે દસ જ ગ્રાહકોને ન્યાય આપે છે. જિરોના પરિવારને અઢળક રૂપિયા કમાવાની ઇચ્છા નથી. તેમના માટે પોતાના કામનું વાતાવરણ ઉત્તમ હોય, તે મહત્ત્વનું છે કે જેથી તેઓ દુનિયાની શ્રેષ્ઠ સુશી બનાવતાં બનાવતાં પોતાના કામના પ્રવાહમાં વહી શકે.

યુકિઓ શકુંગાની જેમ જિરો પણ પોતાનું કામ તેના મૂળથી શરૂ કરે છે. જેમ શકુંગા સારામાં સારી ચીનાઈ માટી મેળવવા માટે પર્વતોમાં જાય છે, તેમ જ શ્રેષ્ઠ માછલી મેળવવા માટે જિરો પણ પોતે જ માછલીઓ વેચતા બજારમાં જાય છે. અને એ બંને જ્યારે કામ કરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે તેઓ પોતાના કામ સાથે એકાકાર થઈ જાય છે. પોતાના કામ સાથે એકાકાર થઈ જવાની આ ઘટનાને, સર્જનના પ્રવાહમાં વહી જવાની એ વાતનો જાપાનમાં વિશિષ્ટ અર્થ છે. જાપાનમાં પ્રચલિત શિન્ટોઇઝમ અનુસાર વન, વૃક્ષ અને દરેક પદાર્થની અંદર તેમનો પોતાનો કામી (આત્મા અથવા ભગવાન) હોય છે. જ્યારે કોઈ કલાકાર, ઈજનેર કે રસોઇયો કંઈક સર્જવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તેની જવાબદારી એ હોય છે કે દરેક ક્ષણે પ્રકૃતિનું સન્માન કરતાં કરતાં તેઓ પ્રકૃતિમાં પ્રાણ પૂરવાના પ્રયત્ન કરતા રહે. એ પ્રક્રિયા દરમિયાન કલાકાર એ વસ્તુ સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવે છે અને તેના સર્જનના પ્રવાહમાં વહેવા માંડે છે. લુહારીકામ કરનાર લુહાર એમ કહેશે કે લોઢામાં પણ પ્રાણ છે અને કુંભારને માટીમાં પણ પ્રાણ હોવાનો અનુભવ થશે. જાપાનના લોકો આમ પણ પ્રકૃતિ અને ટેક્નોલૉજીને એક સાથે લાવવામાં કુશળ હોય છે. તેઓ પ્રકૃતિ અને માનવી વચ્ચે યુદ્ધ નથી કરાવતા, તેમનું સાયુજ્ય સાધવા ઇચ્છે છે.

ગિબલી સ્ટુડિયોની શ્રેષ્ઠતા

એવા લોકો પણ છે જે એમ કહે છે કે પ્રકૃતિ સાથે તાદામ્ય સાધવાની વાત હવે ધીમે ધીમે અદૃશ્ય થઈ રહી છે. અને આ નુકસાનનું સૌથી વધુ દુઃખ એક એવા કલાકારને થઈ રહ્યું છે જેનું ઈકિગાઈ એકદમ સ્પષ્ટ છે : હાયાઓ મિયાઝાકિ કે જે એનિમેટેડ ફિલ્મો બનાવતા સ્ટુડિયો ગિબલીના ડિરેક્ટર છે.

તેમની મોટા ભાગની ફિલ્મોમાં આપણને માનવો, ટેક્નોલૉજી, કલ્પનાશક્તિ અને પ્રકૃતિ વચ્ચેનો સંઘર્ષ અવશ્ય જોવા મળે છે જે અંતમાં દૂર થઈ જાય છે અને બધા એકબીજામાં ભળી જતા જોવા મળે છે. 'સ્પિરિટેડ અવે' નામની તેમની એક ફિલ્મમાં મર્મભેદક રૂપક તરીકે એક મેદસ્વી આત્મા જોવા મળે છે જે વાસ્તવમાં પ્રદૂષિત નદીઓનું સ્વરૂપ છે.

મિયાઝાકિની ફિલ્મોમાં વનના વ્યક્તિત્વ હોય છે, વૃક્ષોને લાગણીઓ હોય છે અને રોબોટની પક્ષીઓ સાથે મિત્રતા હોય છે. જેને જાપાનની સરકાર રાષ્ટ્રીય ખજાનો માને છે તેવા મિયાઝાકિ પોતાની કલામાં સંપૂર્ણતઃ મગ્ન થઈ જનારા કલાકાર છે. તેઓ 1990ના દસકનો મોબાઇલ ફોન વાપરે છે અને તેમની આખી ટીમ હજુ પણ હાથ વડે જ ચિત્રો દોરે છે. તેઓ

નાનામાં નાની વિગત કાગળ પર લખીને ફિલ્મનું દિગ્દર્શન કરે છે અને કમ્પ્યૂટર દ્વારા નહીં પરંતુ હાથ વડે ચિત્રો દોરીને પોતાના સર્જનના પ્રવાહને પામે છે. દિગ્દર્શકે લીધેલા આ નિર્ણયને કારણે હવે સ્ટુડિયો ગિબલી સંભવતઃ દુનિયાનો એકમાત્ર એવો સ્ટુડિયો રહ્યો છે જ્યાં સમગ્ર ફિલ્મ-નિર્માણ પારંપરિક તકનીકોથી જ કરવામાં આવે છે.

સ્ટુડિયો ગિબલીની મુલાકાત લેનારા લોકો જાણે છે કે રવિવારના દિવસે પણ સ્ટુડિયોના કોઈ ખૂણામાં કોઈ સાદાં વસ્ત્રો પહેરેલો માણસ એકાંતમાં મહેનત કરતો હોય છે અને તમે જશો તો તમને 'ઓહાયો' (હેલો) કહીને જ આવકારશે.

મિયાઝાકિને પોતાના કામ માટે એટલો જુસ્સો છે કે તેઓ ઘણા રવિવાર પોતાના સ્ટુડિયોમાં જ વિતાવે છે અને તેના પ્રવાહમાં તણાઈ જઈને સમયનું ભાન ભૂલી જાય છે, કારણ કે એ કામ જ એમનું ઈકિગાઈ છે. મુલાકાતીઓને જાણ છે કે કોઈ પણ સંજોગોમાં મિયાઝાકિને ખલેલ પહોંચાડ વાની નથી, કારણ કે તેમને ગુસ્સો જલદી આવી જાય છે, ખાસ કરીને તેઓ ચિત્રકામ કરતા હોય ત્યારે.

2013માં મિયાઝાકિએ જાહેરાત કરી કે તેઓ નિવૃત્તિ લેશે. તેમની નિવૃત્તિની ઉજવણી કરવા એનએચકે ટીવીએ તેમના કામના છેલ્લા દિવસોની એક દસ્તાવેજી ફિલ્મ બનાવી. તેઓ ફિલ્મના લગભગ દરેક દૃશ્યમાં કંઈ ને કંઈ દોરતા જ હોય છે. એક દૃશ્યમાં તેમના ઘણા સાથીઓ એક મિટિંગ પૂરી કરીને બહાર આવતા દેખાય છે અને મિયાઝાકિ તો એક ખૂણામાં બેઠા બેઠા ચિત્રો જ દોરી રહ્યા છે. એ બધાની દિશામાં તો તેમનું ધ્યાન જ નથી. એક દૃશ્યમાં તેમને 30 ડિસેમ્બરના રોજ કામની જગ્યાએ ચાલીને જતા બતાવવામાં આવ્યા છે. એ દિવસે આમ તો આખા જાપાનમાં રજા રાખવામાં આવે છે પણ તેઓ સ્ટુડિયો ગિબલીનો દરવાજો ખોલે છે કે જેથી તેઓ ત્યાં એકાંતમાં સારી રીતે ચિત્રો દોરી શકે.

મિયાઝાકિ ચિત્રો દોરવાનું અટકાવી શકતા નથી. પોતાની 'નિવૃત્તિ' પછીના દિવસે ફરવા જવા કે ઘરે આરામ કરવાને બદલે તેઓ સ્ટુડિઓ ગિબલી જ જાય છે અને ચિત્રો દોરવા માંડે છે. તેમના સહકાર્યકરોને શું પ્રતિક્રિયા આપવી તેજ સમજ નથી પડતી. એક વર્ષ પછી તેઓ જાહેર કરે છે કે તેઓ કોઈ નવી ફિલ્મ નહીં બનાવે, પરંતુ મૃત્યુપર્યંત ચિત્રો તો દોરતા જ રહેશે.

જો કોઈ પોતાના કામ માટે આટલો જુસ્સો ધરાવતું હોય, તો તે નિવૃત્ત થઈ શકે ?

એકાંતપ્રિય લોકો

આ ક્ષમતા માત્ર જાપાનના લોકોમાં જ છે એવું પણ નથી. કલાકારો અને વૈજ્ઞાનિકો તો આખી દુનિયામાં છે અને તેમનું ઇકિગાઇ પણ એકદમ સ્પષ્ટ જ છે. તેઓ પોતાના મૃત્યુ સુધી પોતાનું ગમતું કામ કરતા રહે છે.

પોતાની આંખો કાયમ માટે બંધ કરતા પહેલાં આઇન્સ્ટાઇને એક એવું સૂત્ર ઘડવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો જે આ બ્રહ્માંડના તમામ બળોને એક જ તાંતણે બાંધીને રજૂ કરી શકે. એટલે પોતાના અંતિમ શ્વાસ સુધી તે પોતાની ગમતી પ્રવૃત્તિ જ કરી રહ્યા હતા. તેમણે એમ પણ કહ્યું હતું કે જો તેઓ ભૌતિકશાસ્ત્રી ન હોત, તો તેઓ એક આનંદી સંગીતકાર બન્યા હોત. તેઓ જ્યારે ભૌતિકશાસ્ત્ર કે ગણિત સાથે બથોડા ન લઈ રહ્યા હોય, ત્યારે તેઓ પ્રસન્નતાપૂર્વક વાયોલિન વગાડતા હતા. તેમના માટે ભૌતિકશાસ્ત્ર અને સંગીત બે ઇકિગાઇ હતા અને તે તેના પ્રવાહમાં અનંત આનંદ પામતા રહેતા હતા.

ઘણા કલાકારો માનવજાત પ્રત્યે અણગમો ધરાવતા હોય કે એકાંતપ્રિય હોય, એમ જોવા મળતું હોય છે. જોકે એ સત્ય નથી હોતું. મૂળ વાત એ છે કે તેઓ પોતાના એ સમયની સુરક્ષા કરી રહ્યા હોય છે જેમાં તેમને આનંદપ્રાપ્તિ થતી હોય અને એ માટે તેમણે પોતાના જીવનનાં અન્ય પાસાંઓનું બલિદાન પણ આપવું પડતું હોય છે. તેઓ એવા બહારવટિયા હોય છે જે પ્રવાહના સિદ્ધાંતોનું ચરમસીમા સુધી પાલન કરતા હોય છે.

આ પ્રકારનું જ અન્ય એક ઉદાહરણ છે નવલકથાકાર હારુકિ મુરાકામિ. તેઓ માત્ર અંગત મિત્રોને જ મળે છે અને જાહેર જીવનમાં તો બે-ચાર વર્ષે એકાદ વાર માંડ દેખાય છે.

કલાકારો જાણતા હોય છે કે જે તેમણે પોતાના ઇકિગાઇના પ્રવાહમાં તણાવું હશે, તે તેમણે પોતાના સમય અને આસપાસના વાતાવરણનું નિયંત્રણ કરીને ખલેલમુક્ત રહેવું જ પડશે.

સૂક્ષ્મ પ્રવાહ : કંટાળાજનક કામમાંથી આનંદ મેળવવો

પરંતુ જ્યારે આપણે કપડાં ધોવાનાં હોય, ઘાસ કાપવાનું હોય કે અમુક કાગળનાં કામ પતાવવાં પડે તેમ હોય, ત્યારે શું થશે ? શું આવા કંટાળાજનક કામને આનંદદાયક બનાવવાનો કોઈ ઉપાય ખરો ?

ટોક્યોમાં શિંજુકુ સબવે સ્ટેશનની પાસે એક એવું સુપરમાર્કેટ છે જ્યાં હજુ પણ એલિવેટર ઑપરેટર રાખવામાં આવે છે. ત્યાંના એલિવેટર તો બધે હોય એવા જ છે અને તેને કોઈ પણ ગ્રાહક ચલાવી શકે તેમ હોય

છે પરંતુ એ સુપરમાર્કેટ એમના ગ્રાહકને એવી સેવા આપવાનું ઇચ્છે છે કે તેમના માટે કોઈ દરવાજો ખોલીને ઊભું રહે, તમારા માટે જે તે માળનું બટન દબાવી આપે અને બહાર નીકળતી વખતે નમીને પ્રણામ કરે.

જો તમે આસપાસમાં થોડીક પૂછપરછ કરશો તો તમને જણાશે કે એક લિફ્ટ ઑપરેટર ૨૦૦૪થી એ જ કામ કરી રહી છે. તે હંમેશાં હસતી હોય છે અને પોતાના કામ માટે ઉત્સાહી હોય છે. આવું કામ તે કઈ રીતે માણી શકતી હશે ? શું એકના એક કામના પુનરાવર્તનથી તેને કંટાળો નહીં આવતો હોય ?

ઝીણવટથી જોતાં સમજાયું કે તે માત્ર એલિવેટરનાં બટનો જ નહોતી દબાવી રહી પરંતુ એક પછી એક ઘણીબધી હલનચલન કરી રહી હતી. તે નાનકડા ગીત જેવું ગાઈને ગ્રાહકનું અભિવાદન કરતી હતી, પછી નમીને વંદન કરીને હાથ હલાવીને આવકાર આપતી હતી. એ પછી તે એવી નજાકતથી એલિવેટરનું બટન દબાવતી હતી જાણે કે તે ગેઇશા હોય અને પોતાના ગ્રાહકને ચા પીરસી રહી હોય.

મિહાલી આને સૂક્ષ્મ પ્રવાહ (micro flow) કહે છે.

આપણે બધા ક્યારેક કોઈ વર્ગખંડ કે મિટિંગમાં કંટાળ્યા હોઈશું અને આપણી જાતને આનંદિત રાખવા આપણે પેન વડે કાગળમાં જાતભાતનું ચિતરામણ કરવા માંડ્યા હોઈશું કે પછી દીવાલ ધોળતી વખતે જો કંટાળો આવે તો આપણે સાથે સાથે સિટી પણ વગાડવા માંડીએ છીએ. જો આપણને પૂરતો પડકાર મળતો નથી, તો આપણે કંટાળી જઈએ છીએ અને તે કામ સાથે સાથે કંઈક બીજું કરતા જઈને આપણે તે કામને અઘરું બનાવીએ છીએ અને પોતાની જાતને આનંદિત રાખીએ છીએ. આપણે બધાએ દૈનિક ધોરણે એવાં નાનાં-મોટાં કામ કરવાનાં જ હોય છે કે તેમાં આવો સૂક્ષ્મ પ્રવાહ ન શોધીને આનંદિત થતા રહેવાની આપણી ક્ષમતા જ આપણને એવા કામમાં ખુશ રાખે છે.

બિલ ગેટ્સ પણ દરરોજ રાત્રે જમ્યા પછી વાસણ ધુવે છે. એ કહે છે કે તેમને એ કામમાં આનંદ આવે છે. તેનાથી તેઓ શાંતિ અનુભવે છે અને તેમનું થાકેલું મગજ પણ શાંત થાય છે. માટે તેઓ દરરોજ એ કામ માટેના નિશ્ચિત ક્રમને અનુસરીને કે પોતે નક્કી કરેલા નિયમોને અનુસરીને એ કામમાં સુધારો કરવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા રહે છે.

એ તેમની દૈનિક સૂક્ષ્મ પ્રવાહ (micro flow)ની ક્ષણ છે.

દુનિયાના સૌથી મહત્ત્વના ભૌતિકશાસ્ત્રીઓમાંના એક એવા રિચર્ડ ફેય્નમેનને પણ પોતાનાં દૈનિક કાર્યોમાં આનંદ આવે છે. સુપર કોમ્પ્યુટર્સ બનાવતી કંપની થિંકિંગ મશીનમાંના સ્થાપકોમાંના એક એવા ડબલ્યુ.

ડેનિઅલ્સ હિલિસે રિચર્ડ ફેય્નમેનને પોતાની ટીમમાં જોડાઈને એક એવા કમ્પ્યૂટરને વિકસાવવા માટે આમંત્રણ આપ્યું કે જે એકસાથે એકથી વધારે કામને ન્યાય આપી શકે. એ સમયે ફેય્નમેન વિશ્વવિખ્યાત થઈ ચૂક્યા હતા. હિલિસ કહેતા હતા કે કામ પર હાજર થઈને પહેલા જ દિવસે ફેય્નમેને તેમને પૂછ્યું, 'ઓકે, બોસ, મારું કામ શું છે ?' હજુ કોઈ નક્કર કામ શરૂ થયું નહોતું માટે હિલિસે તેમને એક ગાણિતિક સમસ્યા પર કામ કરવાનું કહ્યું. ફેય્નમેનને તરત જ ખ્યાલ આવી ગયો કે તેમને વ્યસ્ત રાખવા એક અનાવશ્યક કામ તેમને સોંપવામાં આવી રહ્યું હતું. એટલે તેમણે કહ્યું, 'આ તો બિનજરૂરી કામ છે. મને કંઈક જરૂરી હોય, તેવું કામ આપો.'

માટે તેમને નજીકની એક દુકાનમાં ઑફિસ માટેની જરૂરી વસ્તુઓ ખરીદવા મોકલવામાં આવ્યા અને ફેય્નમેને આનંદપૂર્વક એ કામ પૂરું કર્યું. ફેય્નમેનના હાથમાં કોઈ મહત્ત્વનું કામ ન હોય કે તેઓ પોતાના મગજને આરામ આપવા ઇચ્છતા હોય ત્યારે ઑફિસની દીવાલ રંગવા જેવા કામમાં જોડાઈને તેઓ સૂક્ષ્મ પ્રવાહ પ્રાપ્ત કરતા હતા

અમુક સપ્તાહ પછી અમુક નિવેષકો થિંકિંગ મશિનની ઑફિસની મુલાકાતે આવ્યા અને તેમણે કહ્યું, 'તમારી ઑફિસમાં તો એક નોબલ પ્રાઇઝ વિજેતા પાસે તમે દીવાલ રંગવી અને સર્કિટનું સોલ્ડરિંગ કરવું જેવા કામ કરાવો છો.'[૮]

ધ્યાનથી ત્વરિત અવકાશ મેળવવો

મગજની તાલીમથી આપણે પ્રવાહ સુધી સરળતાથી પહોંચી શકીએ છીએ. ધ્યાન ધરવું તે માનસિક કસરતનો એક સારો માર્ગ છે.

ધ્યાન ઘણી રીતે ધરી શકાય છે પરંતુ એ બધી રીતનું લક્ષ્ય તો એક જ હોય છે : મગજ શાંત કરવું, વિચારો અને લાગણીઓનું નિરીક્ષણ કરવું અને એક જ કામ પર આપણું લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરવું.

સૌથી સરળ રીત એ છે કે પીઠ ટટ્ટાર કરીને બેસવું અને તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. ગમે તે વ્યક્તિ એ કરી શકે છે અને તમને પહેલા પ્રયત્નથી જ તફાવત દેખાવા માંડશે. તમારા નાકની અંદર જઈ રહેલી અને બહાર નીકળી રહેલી હવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી તમે વિચારોનો પ્રવાહ ધીમો કરી શકો છો અને તમારી માનસિક ક્ષિતિજ સ્વચ્છ કરી શકો છો.

ધનુર્ધારીનું રહસ્ય

૧૯૮૮માં યોજાયેલી ઓલિમ્પિકમાં ધનુર્વિદ્યાની રમતના સુવર્ણપદકની વિજેતા દક્ષિણ કોરિયાની એક સત્તર વર્ષની છોકરી હતી. તેને પૂછવામાં આવ્યું કે તે કઈ રીતે તૈયારી કરે છે, ત્યારે તેણે કહ્યું હતું કે દરરોજ બે કલાક ધ્યાન ધરવું તેની તાલીમનો સૌથી મહત્ત્વનો ભાગ છે.

જો આપણે પ્રવાહમાં પહોંચવામાં કુશળ બનવું હોય, તો સ્માર્ટફોન અને સતત આપણું ધ્યાનભંગ કરતા રહેતા નોટિફિકેશનના ઉપાય તરીકે ધ્યાન ધરવાની પ્રક્રિયા ઉત્તમ છે.

ધ્યાન ધરવાનું શરૂ કરનારા લોકો સૌથી સામાન્ય ભૂલ તો એ જ કરતા હોય છે કે તેઓ યોગ્ય રીતે ધ્યાન ધરી રહ્યા છે કે નહીં, તેમના બધા જ વિચારો અટકી ગયા છે કે નહીં, તેમનું નિર્વાણ થશે કે નહીં એવી તેમને ચિંતા થતી હોય છે. ધ્યાન ધરવાની પ્રક્રિયામાં સૌથી મહત્ત્વની વાત છે એકાગ્રતા. બીજું બધું ભૂલી જવું રહ્યું.

મગજમાં તો વિચારો અને લાગણીઓનું ઘમસાણ મચ્યું હોય છે એટલે એ ભઠ્ઠીને જો થોડીક ક્ષણો માટે પણ ધીમી પાડી શકીએ, તો તેનાથી આપણને ઘણો આરામ મળે છે અને આપણા વિચારોની સ્પષ્ટતા પણ વધવા માંડે છે.

વાસ્તવમાં, ધ્યાન ધરવાની પ્રક્રિયામાં એમ પણ શીખવાનું હોય છે કે કઈ રીતે ચિંતા કરતા અટકવું જેથી માનસિક શાંતિનો ભંગ ન થાય. આપણા બોસનું ખૂન કરવાનો વિચાર આપણા મગજમાં ક્યારેક આવી જતો હોય છે પરંતુ આપણે તેને માત્ર વિચાર માનીએ છીએ અને તે વધારે ઉત્પાત મચાવ્યા વિના એક વાદળની જેમ પસાર થઈ જાય છે. અમુક વિશેષજ્ઞોના મતાનુસાર આપણા મનમાં જે 60 વિચારો દરરોજ આવે છે, તેમાં આ એક વિચાર પણ હોય જ છે.

ધ્યાનને કારણે મગજમાં આલ્ફા અને થીટા તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. ધ્યાન ધરવાના અનુભવી લોકોમાં આ તરંગો તરત જ ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે શીખાઉ લોકોને તેનો અનુભવ કરવામાં અડધો કલાક જેટલો સમય લાગી શકે છે. આપણે ઊંઘનો અનુભવ કરીએ તેની બરોબર પહેલાં કે સૂર્યપ્રકાશમાં આડા પડ્યા હોઈએ ત્યારે કે સ્નાન કર્યા પછી પણ આ તરંગોનો જ આપણને અનુભવ થતો હોય છે.

આપણે બધા જ જ્યાં પણ જઈએ ત્યાં આપણી અંદર જ એક 'સ્પા' લઈને જતા હોઈએ છીએ. તેમાં પ્રવેશવું કઈ રીતે એ જ આપણે જાણવાનું હોય છે અને થોડાક અભ્યાસથી એ પણ જાણી શકાતું હોય છે.

માનવ એટલે આદતનું પ્રાણી

આપણા જીવનમાં ઘણી આદતો સામેલ છે. આપણે એમ કહી શકીએ કે આપણે આપણી જાતને વ્યસ્ત રાખવાની આદત ધરાવીએ છીએ. કેટલીક આધુનિક સંસ્કૃતિઓમાં સફળ થવા માટે આપણે આપણી આદતો છોડીને એક પછી એક લક્ષ્યો સિદ્ધ કરવાં પડે છે. પરંતુ માનવજાતનો ઈતિહાસ જોતાં એટલું તો અવશ્ય સમજાય છે કે આપણે હંમેશાં વ્યસ્ત જ રહેતા આવ્યા છીએ. આપણે શિકાર કરતા, ખાવાનું બનાવતા, ખેતી અને સંશોધનો કરતા અને કુટુંબ પણ ઉછેરતા. આ બધી પ્રવૃત્તિઓમાં જ આપણે આખો દિવસ વ્યસ્ત રહીએ એવી આપણી જીવનશૈલી અને આદતો રહી છે.

પરંતુ જો જાપાનની વાત કરવામાં આવે, તો દૈનિક જીવનમાં આવી જીવનશૈલી અને આદતોનું સવિશેષ મહત્ત્વ રહેલું છે. બૌદ્ધ ધર્મ, શિન્ટો ધર્મ અને કોન્ફ્યુસિઅસની વિચારધારા - એ ત્રણ જાપાનના મુખ્ય ધર્મ કે પંથ છે અને એ બધામાં નિયમો કરતા જીવનશૈલી અને આદતો વધારે મહત્ત્વની માનવામાં આવી છે.

જાપાનમાં વેપાર કરતી વખતે તમે જે અંતિમ પરિણામ આપો છો એના કરતાં પણ તમારી પ્રક્રિયા, રીતભાત અને તમે કઈ રીતે તમારું કામ કરો છો, તેને વધારે મહત્ત્વનું માનવામાં આવે છે. એ વસ્તુ અર્થશાસ્ત્ર માટે યોગ્ય છે કે અયોગ્ય એ પ્રશ્ન આ પુસ્તકના વિષયવસ્તુ બહારની વાત છે. પરંતુ એક વાત તો નિર્વિવાદ છે કે અસ્પષ્ટ ધ્યેયની પાછળ ભાગતા રહીને સતત તણાવમાં જીવવાને બદલે આ રીતની શૈલી અને આદતવાળી કામની જગ્યાએ પ્રવાહમાં ઝડપથી પહોંચી શકાય છે.

શૈલી અને આદતોને કારણે આપણા ધ્યેય અને તેના નિયમો એકદમ સ્પષ્ટ બની જાય છે, જે આપણને પ્રવાહમાં પહોંચવામાં મદદરૂપ નીવડે છે. જ્યારે આપણી સમક્ષ એક જ વિશાળ લક્ષ્ય હોય, તો આપણે તેનાથી અંજાઈ જઈએ કે ભૂલા પડીએ એમ પણ બને. જો ચોક્કસ શૈલી અનુસાર કામ કરવાનું હોય, તો આપણને એ ધ્યેય સુધીની પ્રક્રિયા એ શૈલી દ્વારા નાનાં-નાનાં પગલાં સ્વરૂપે મળે છે અને એના દ્વારા વિશાળ ધ્યેય સિદ્ધ કરી શકાય છે. જ્યારે મોટા લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવાનું હોય, ત્યારે તેને નાના-નાના

ટુકડાઓમાં વહેંચી નાખો અને પછી એ દરેક ટુકડાને એક પછી એક સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારાં દૈનિક કાર્યોમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને તેનો ઉપયોગ કરીને પ્રવાહમાં પ્રવેશો. પરિણામની ચિંતા કરશો નહીં, એ તો સ્વાભાવિક રીતે આવવાનું જ છે. સાચો આનંદ કામ કરવામાં છે, તેના પરિણામમાં નહીં. અને તમારી જાતને એક નિયમ વારંવાર યાદ અપાવતા રહો. 'આપણી શૈલી અનુસાર કામ કરતા રહેવું જ આપણું લક્ષ્ય છે.'

સિદ્ધિઓ મેળવનારા લોકો જ સૌથી વધુ સુખી લોકો હોતા નથી. સૌથી સુખી લોકો એ હોય છે જે પ્રવાહ (flow)માં ડૂબી જઈને પોતાનું કામ કરવામાં મહત્તમ સમય ગાળી શકે છે.

પ્રવાહનો ઉપયોગ કરીને તમારું ઇકિગાઇ શોધવું

આ પ્રકરણ વાંચ્યા પછી તમને ખ્યાલ આવ્યો હશે કે કયા કામ કરવાથી તમે પ્રવાહમાં પ્રવેશી શકો છો. એ બધાં કામને એક કાગળ પર લખી લો અને પછી તમારી જાતને આ પ્રશ્નો પૂછો : તમને પ્રવાહમાં ખેંચી જતી એ બધી પ્રવૃત્તિઓમાં કયું તત્ત્વ સમાન છે ? શા માટે એ પ્રવૃત્તિઓ તમને પ્રવાહમાં તાણી જાય છે ? ઉદાહરણ તરીકે, તમને જે પણ પ્રવૃત્તિઓ ગમે છે, તે પ્રવૃત્તિઓ એકલા કરવાની જ હોય છે કે સમૂહમાં ? શું તમે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને કારણે પ્રવાહમાં વધારે ખેંચાવ છો કે માનસિક પ્રવૃત્તિઓને કારણે ?

આ બધા પ્રશ્નોના ઉત્તરમાં જ તમારું એ ઇકિગાઇ છુપાયેલું પડ્યું હશે, જે તમારા જીવનને આગળ ધપાવી રહ્યું છે. જો તેમાં તમારું ઇકિગાઇ તમને મળતું નથી, તો તમને પ્રવાહમાં ખેંચી જતી પ્રવૃત્તિઓમાં વધુ સમય ગાળો અને તેમાં વધુ ઊંડા ઊતરતા જાવ. ઉપરાંત, એવી નવી પ્રવૃત્તિઓ કરવાનો પ્રયત્ન પણ કરો જે તમને પ્રવાહમાં ખેંચી જતી પ્રવૃત્તિઓની યાદીમાં અત્યારે સામેલ નથી પરંતુ એના જેવી જ છે અને એ કરવાની તમારી જિજ્ઞાસા પણ છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો ફોટોગ્રાફીને કારણે તમે પ્રવાહમાં ખેંચાઈ જતા હોવ, તો તમે ચિત્રો દોરવાનો પ્રયત્ન પણ કરી જુઓ. સંભવ છે કે એમાં તમને ફોટોગ્રાફીથી પણ વધારે આનંદ આવે ! જો તમને સ્નોબોર્ડિંગ (બરફમાં સરકવા)માં મજા આવતી હોય અને તમે સર્ફિંગ (પાણીમાંસરકવા)નો પ્રયત્ન ન કર્યો હોય, તો...

પ્રવાહ (flow) આમ તો રહસ્યમયી તત્ત્વ જ છે. એ સ્નાયુઓ જેવું છે એમ કહી શકાય. તમે તેમાં જેટલા વધારે ડૂબતા જશો, એટલા તમારા ઇકિગાઇની વધારે ને વધારે પાસે પહોંચી શકશો.

૫

દીર્ઘાયુના નિષ્ણાત

દુનિયામાં સૌથી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવનારા લોકોની અનુભવવાણી

અમે જ્યારે આ પુસ્તક પર કામ કરવું શરૂ કર્યું ત્યારે અમે એમ નહોતા ઇચ્છતા કે અમે માત્ર લાંબા અને સુખી જીવનનાં કારણોનું જ સંશોધન કરીએ. અમે તો એમ પણ ઇચ્છતા હતા કે આ કલાના નિષ્ણાત લોકોની વાતો પણ અમને સાંભળવા મળે.

આમ પણ અમે ઓકિનાવામા જે મુલાકાતો લીધી હતી તેનું એક આગવું પ્રકરણ તો લખવું જ રહ્યું પરંતુ તેની પહેલાંના ભાગમાં અમે દીર્ઘાયુના એ નિષ્ણાતોની અનુભવવાણીનો સમાવેશ કર્યો છે જેમણે 110ને દસ વર્ષથી પણ વધારે આયુષ્ય ભોગવ્યું છે અને જેને 'સુપરસેન્ટિનરિઅન્સ' કહેવામાં આવે છે.

આ શબ્દ 1970માં 'ધ ગિનિઝ બુક ઑફ વર્લ્ડ રેકર્ડ'ના સંપાદક નોરિસ મેકવર્ટરે સૌ પ્રથમ વાપર્યો હતો. જોકે વિલિયમ સ્ટ્રોસ અને નીલ હોવ દ્વારા લખવામાં આવેલા પુસ્તક 'જનરેશન્સ' પછી 1990ના દસકમાં આ શબ્દનું ચલણ વધ્યું. અત્યારે દુનિયામાં 300થી 450 'સુપરસેન્ટિનરિઅન્સ' છે એમ માનવામાં આવે છે પરંતુ તેમાંથી માત્ર 75 ટકા લોકોની ઉંમર જ પ્રમાણિત થઈ શકી છે. એ લોકો કંઈ સુપર હીરો નથી તેમ છતાં માનવોના સરેરાશ આયુષ્ય કરતાં ઘણું વધારે આયુષ્ય ભોગવનારા એ લોકોને આપણે તો સુપર હીરો જ માનવા રહ્યા.

જોકે હવે તો આખી દુનિયામાં માનવજાતનું સરેરાશ આયુષ્ય વધ્યું છે એટલે સુપરસેન્ટિનરિઅન્સની સંખ્યા પણ વધી શકે છે. સ્વસ્થ અને હેતુપૂર્ણ જીવનથી આપણે પણ તેમના જેવા બની શકીએ તેમ છીએ.

ચાલો, તેમાંથી અમુક લોકોની વાતો સાંભળીએ.

મિસાઓ ઓકાવા (117)

"ખાવ અને ઊંઘો, તમે અવશ્ય લાંબુ જીવશો. તમારે મનને શાંત રાખતાં પણ શીખવું પડશે."

જીરોન્ટોલોજી રિસર્ચ ગ્રુપ અનુસાર, એપ્રિલ ૨૦૧૫ સુધી આ દુનિયામાં સૌથી મોટી ઉંમરની જીવંત વ્યક્તિ હતા મિસાઓ ઓકાવા, જેઓ 117 વર્ષ અને 27 દિવસનું આયુષ્ય ભોગવીને ઓસાકા, જાપાનના એક કેર સેન્ટરમાં મૃત્યુ પામ્યા.

તેઓ એક કાપડના વેપારીનાં પુત્રી હતાં અને 1898માં તેમનો જન્મ થયો હતો. એ જ વર્ષે સ્પેન પોતાની ક્યુબા અને ફિલિપાઇન્સની કોલોનીઓ હારી ગયું હતું, અમેરિકાએ હવાઈને પોતાનાં રાજ્યોની યાદીમાં સામેલ કર્યું

હતું અને કોકાકોલા બજારમાં આવી હતી. ત્રણ અલગ અલગ સદીઓમાં જીવી ગયેલી આ સન્નારી 110 વર્ષની ઉંમર સુધી તો પોતાનું ધ્યાન જાતે જ રાખતી હતી.

જ્યારે વિશેષજ્ઞોએ તેમને તેમના જીવનનો દૈનિક ક્રમ અને પોતાનું ધ્યાન રાખવાની પદ્ધતિ પૂછી ત્યારે મિસાઓએ સરળતાથી જવાબ આપ્યો, 'સુશી ખાવ અને ઊંઘો' અને એમાં આપણે એટલું ઉમેરવું રહ્યું કે જીવનની અદ્ભુત જિજીવિષા તો હોવી જ જોઈએ. વિશેષજ્ઞોએ જ્યારે તેમના દીર્ઘાયુનું રહસ્ય પૂછ્યું ત્યારે તેમણે કહ્યું, 'હું પણ મારી જાતને આ પ્રશ્ન જ પૂછતી હોઉં છું.'[1]

જાપાનમાં દીર્ઘાયુ લોકો વધારે છે તેની સાબિતી આપતું વધુ એક ઉદાહરણ : એ જ વર્ષના જુલાઈ માસમાં 112 વર્ષ અને 150 દિવસનું આયુષ્ય ભોગવીને સકારી મોમોઈ મૃત્યુ પામ્યા. એ સમયે તેઓ દુનિયાના સૌથી મોટી ઉંમરના પુરુષ હતા તેમ છતાં કુલ સત્તાવન સ્ત્રીઓથી નાના હતા.

મારિઆ કેપોવિલા (116)

"મેં મારા જીવનમાં ક્યારેય માંસ ખાધું નથી."

1889માં ઇક્વાડોરમાં જન્મેલાં મારિઆ કેપોવિલાને 'ગિનિઝ બુક' દ્વારા તેમને દુનિયાની સૌથી વૃદ્ધ વ્યક્તિ જાહેર કરવામાં આવ્યાં હતાં. 2006માં ન્યુમોનિયાને કારણે 116 વર્ષ અને 347 દિવસની ઉંમરે તેમનું મૃત્યું થયું હતું. તેમની પાછળ તેઓ ત્રણ સંતાનો, બાર પૌત્ર-પૌત્રીઓ અને વીસ પ્રપૌત્ર-પ્રપૌત્રીઓનો પરિવાર મૂકીને ગયાં હતાં.

107 વર્ષની ઉંમરે તેમણે પોતાનો સૌથી અંતિમ ઇન્ટરવ્યૂ આપ્યો હતો જેમાં તેમણે પોતાની યાદો અને વિચારો રજૂ કર્યાં હતાં :

> હું ખુશ છું અને આ દીર્ઘાયુ માટે ભગવાનનો આભાર માનું છું. મેં ક્યારેય નહોતું વિચાર્યું કે હું આટલું લાંબુ જીવીશ. મેં ધાર્યું હતું તે અનુસાર તો ઘણાં વર્ષો પહેલાં જ હું મૃત્યુ પામી હોત. મારા પતિ એન્ટોનિઓ કેપોવિલા એક જહાજના કપ્તાન હતા. તેઓ 84 વર્ષની ઉંમરે મૃત્યુ પામ્યા. અમારે બે પુત્રીઓ અને એક પુત્ર હતા અને હવે મારે ઘણા પૌત્રો અને પ્રપૌત્રો છે.
>
> પહેલાંનો સમય વધારે સારો હતો. લોકોની વર્તણૂક સારી હતી. નૃત્ય તો અમે પણ કરતાં હતાં પરંતુ અમે વધુ સંયમી હતાં. મને લુઇ આલર્કોનના

> "મારિઆ" ગીત પર નૃત્ય કરવું વિશેષ ગમતું હતું. તેના શબ્દો તો મને હજુ પણ યાદ છે. મને ઘણી પ્રાર્થનાઓ પણ યાદ છે જે હું રોજ ગાતી હોઉં છું.
>
> મને વોલ્ટ્ઝ ગમે છે અને હજુ પણ હું તેની પર નૃત્ય કરી શકું છું. હું હજુ પણ હસ્તકળાથી અમુક વસ્તુઓ બનાવી લઉં છું અને અમુક એવી વસ્તુઓ પણ કરું છું જે હું શાળામાં હતી ત્યારે પણ કરતી હતી.[૨]

ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ વાગોળીને તેમણે નૃત્ય કરવાનું શરૂ કર્યું. નૃત્ય આજીવન તેમનો શોખ રહ્યો હતો. તે એટલા જુસ્સાથી નૃત્ય કરતાં હતાં કે તેઓ પોતાની ઉંમર કરતાં પણ અમુક દસક યુવાન લાગતાં હતાં.

જ્યારે તેમને તેમના દીર્ઘાયુનું રહસ્ય પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેમણે સરળતાથી ઉત્તર આપ્યો, "દીર્ઘાયુનું રહસ્ય તો હું જાણતી નથી. પણ હું એટલું અવશ્ય કહીશ કે મેં જીવનમાં ક્યારેય માંસાહાર કર્યો નથી. મને લાગે છે કે એ જ મારા દીર્ઘાયુનું રહસ્ય હશે."

જીન કેલમેન્ટ (122)

"બધું ઠીક છે."

ફેબ્રુઆરી 1875માં ફ્રાંસના આર્લિસમાં જન્મેલા જીન કેલમેન્ટ 4 ઑગસ્ટ 1997 સુધી જીવ્યા. માટે તે 122 વર્ષ જીવ્યા એમ કહી શકાય અને જેમની ઉંમર પ્રમાણિત થઈ શકી છે, માટે માનવજાતના નોંધાયેલા ઇતિહાસમાં સૌથી વધુ આયુષ્ય તેમણે ભોગવ્યું એમ પણ કહી શકાય. તે આનંદી સ્વભાવના હતા અને તેમના દરેક જન્મદિવસે તેમણે ઘણા નવા નવા કીર્તિમાન સ્થાપ્યા હતા.

દીર્ઘાયુ ભોગવીને તેઓ પ્રાકૃતિક કારણોથી જ મૃત્યુ પામ્યા અને એ જીવનકાળમાં તેમણે પોતાની જાતને ભાગ્યે જ કશું કરતા રોકી હશે. 100 વર્ષની ઉંમર સુધી તો તેઓ સાઇકલ પણ ચલાવતા હતા. 110 વર્ષની ઉંમર સુધી તો તેઓ એકલા જ રહેતા હતા. જોકે એક વાર ભૂલથી તેમના ઘરમાં આગ લાગી એ પછી તેઓ એક નર્સિંગ હોમમાં રહેવા સહમત થયા હતા. 120 વર્ષની ઉંમરે તેમણે ધૂમ્રપાન છોડ્યું હતું કારણ કે એ સમયે મોતિયાને કારણે હોઠ સુધી સિગરેટ લાવવામાં તેમને તકલીફ પડવા માંડી હતી.

તેમના દીર્ઘાયુનું રહસ્ય તેમની રમૂજવૃત્તિ પણ હતી. પોતાના 120મા જન્નદિવસે તેમણે કહ્યું હતું, "મને સરખું દેખાતું નથી, સરખું સંભળાતું નથી અને સરખું રહેતું પણ બાકી બધું ઠીક છે."[3]

વોલ્ટર બ્રુનિંગ (114)

“જો તમે તમારું તન અને મન વ્યસ્ત રાખો, તો તમે ઘણો સમય રહેશો.”

1896માં મિનેસોટામાં જન્મેલા વોલ્ટર બ્રુનિંગે પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન ત્રણ સદી જોઈ હતી. તેઓ 2011માં મોન્ટાનામાં પ્રાકૃતિક કારણોથી જ મૃત્યુ પામ્યા હતા. તેમને બે પત્નીઓ હતી અને રેલવેમાં તેમની કારકિર્દી તો 50 વર્ષની રહી હતી. 83 વર્ષની ઉંમરે તેઓ મોન્ટાનામાં એક કેર હોમમાં રહેવા ગયા હતા અને પોતાના અંતિમ દિવસ સુધી તેઓ ત્યાં જ રહ્યા હતા. અમેરિકામાં જન્મેલા અને જેની ઉંમર પ્રમાણિત થઈ શકી છે તેવા સૌથી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં તે બીજા ક્રમે આવે છે.

પોતાનાં અંતિમ વર્ષોમાં તેમણે ઘણા ઇન્ટરવ્યૂ આપ્યા હતા. પોતાના દીર્ઘાયુનાં કારણોમાં તેમણે સૌથી મહત્ત્વનાં બે કારણો ગણાવ્યા હતાં. પહેલું તો એ કે તેઓ દિવસમાં માત્ર બે વાર જ ભોજન લેતા હતા અને પોતાનાથી થાય ત્યાં સુધી તેમણે કામ કરે રાખ્યું હતું. પોતાના 112મા જન્મદિવસે તેમણે કહ્યું હતું, “જો તમે તમારું તન અને મન વ્યસ્ત રાખો, તો તમે ઘણો સમય રહેશો.” ત્યારે પણ તેઓ દરરોજ કસરત કરતા હતા.

વોલ્ટરના દીર્ઘાયુનું અન્ય રહસ્ય એ પણ હતું કે તેમને બીજા લોકોને મદદ કરતા રહેવાની આદત હતી અને તેમને મૃત્યુનો જરા પણ ભય નહોતો. ઍસોસિયેટેડ પ્રેસને 2010માં આપેલા ઇન્ટરવ્યૂમાં તેમણે કહ્યું હતું, “આપણે બધા જ મૃત્યુ પામવાના છીએ. પણ અમુક લોકોને મૃત્યુનો ભય હોય છે. મૃત્યથી જરા પણ ભય પામશો નહીં, કારણ કે તમારો જન્મ જ મૃત્યુ પામવા થયો છે.”[૪]

એમ કહેવાય છે કે 2011માં મૃત્યુ પામતા પહેલાં તેમણે કોઈ પાદરીને કહ્યું હતું કે તેમણે ભગવાન સાથે એવી વાત કરી છે કે ભગવાન તેમને સાજા કરી દે અથવા મૃત્યુ આપી દે.

એલેક્ઝાંડર ઇમિચ (111)

“હું હજુ મૃત્યુ નથી પામ્યો.”

1903માં પોલેન્ડમાં જન્મેલા એલેક્ઝાંડર ઇમિચ એક રસાયણશાસ્ત્રી અને પેરાસાયકોલોજિસ્ટ (પારંપરિક વિજ્ઞાનની બહાર આવતા વશીકરણ, ટેલિપથી જેવા વિષયોનો અભ્યાસ કરનારા વૈજ્ઞાનિક) હતા અને

અમેરિકામાં રહેતા હતા. 2014માં પ્રમાણિત થયેલી ઉંમરના દુનિયામાં સૌથી મોટી ઉંમરના જીવિત પુરુષનું મૃત્યુ થતાં એ કીર્તિમાન તેમના નામે નોંધાયો હતો. જોકે બહુ જ ટૂંકા ગાળામાં, એટલે કે એ જ વર્ષના જૂન મહિનામાં ઈમિચનું પણ મૃત્યુ થયું હતું. તેમનું દીર્ઘ જીવન વૈવિધ્યસભર અનુભવોથી ભરપૂર હતું.

પોતાની દીર્ઘાયુના અમુક કારણોમાંથી એક કારણ ઈમિચ એ ગણાવતા હતા કે તેમણે જીવનમાં ક્યારેય આલ્કોહોલનું સેવન નહોતું કર્યું. 'એવું નથી કે મને નોબલ પારિતોષિક મળી ગયો હોય,' તેમને દુનિયાના સૌથી વૃદ્ધ જીવિત પુરુષનો ખિતાબ મળ્યો ત્યારે તેમણે કહ્યું હતું, 'હું આટલાં વર્ષો જોઈશ એવું મેં તો ક્યારેય વિચાર્યું પણ નહોતું.' તેમને જ્યારે તેમની દીર્ઘાયુનું રહસ્ય પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેમનો જવાબ હતો, 'મને ખબર નથી. મને તો એટલી જ ખબર છે કે હું હજુ મૃત્યુ નથી પામ્યો.'[૫]

ઇકિગાઇના કલાકારો

જોકે દીર્ઘાયુનું રહસ્ય માત્ર સુપરસેન્ટિનરિઅન્સ જ જાણીને બેઠા છે એવું પણ નથી. મોટી ઉંમરના એવા ઘણા લોકો છે જેમનું નામ 'ગિનિઝ વર્લ્ડ રેકર્ડ'માં તો નથી આવ્યું પરંતુ આપણા જીવનને તેઓ ઊર્જા અને પ્રેરણાથી અવશ્ય ભરી શકે છે.

પોતાની ઇકિગાઈની મશાલ લઈને જીવતા રહેતા કલાકારોમાં આ શક્તિ હોય છે.

તમામ પ્રકારની કલા એક ઇકિગાઈ જ છે અને તે આપણા જીવનને સુખી અને હેતુપૂર્ણ બનાવી શકે છે. સૌંદર્ય માણવું અને સર્જવું તો વિનામૂલ્યે થઈ શકે એમ છે અને દરેક માનવી એવું કરી શકે એમ હોય છે.

હોકુસાઇ એક એવા જાપાની કલાકાર હતા જે યુકિયો-ઇ શૈલીમાં છાપકામ માટે લાકડાનાં બીબાં બનાવતા હતા અને 88 વર્ષની ઉંમર સુધી જીવ્યા હતા. તેઓ અઢારમી સદીના મધ્યકાળથી ઓગણીસમી સદીના મધ્યકાળ સુધી જીવ્યા. 'વન હન્ડ્રેડ વ્યૂઝ ઑફ માઉન્ટ ફુજી'[૬] નામક પુસ્તકમાં તેમણે પાછળથી આટલું લખાણ ઉમેર્યું હતું :

> મેં સિત્તેર વર્ષની ઉંમર પહેલાં જે પણ સર્જ્યું છે તે ગણનાપાત્ર નથી. 73 વર્ષની ઉંમરે પ્રકૃતિ, પ્રાણીઓ, ઘાસ, વૃક્ષો, પક્ષીઓ, માછલીઓ અને જીવાતોના મૂળભૂત બંધારણની સમજણ આવવા માંડી. પરિણામ સ્વરૂપ હું 80 વર્ષની ઉંમરે વધારે વિકાસ કરી શક્યો. મને આશા છે કે 90 વર્ષની ઉંમરે હું પ્રકૃતિનાં રહસ્યો સમજી ચૂક્યો હોઈશ. 100 વર્ષ સુધીમાં મારી

એ સમજણ અત્યંત અદ્‌ભુત બની ચૂકી હશે અને જ્યારે હું 110 વર્ષનો થઈશ ત્યારે હું જે પણ બિંદુઓ કે રેખાઓ બનાવીશ, તેમાં જીવનનું રહસ્ય છુપાયેલું હશે.

હવે પછીનાં પૃષ્ઠોમાં અમે અમુક એવા કલાકારોના પ્રેરણાત્મક શબ્દો ભેગા કર્યા છે જેમના ઇન્ટરવ્યૂ ‘ન્યૂ યોર્ક ટાઇમ્સ’[૭] વતી કેમિલી સ્વીનીએ લીધા છે. તેમાંથી જે પણ જીવંત છે તેમાંથી કોઈએ હજુ નિવૃત્તિ લીધી નથી અને બધા પોતાના શોખનું કામ આનંદથી કરી રહ્યા છે અને જીવનના અંતિમ શ્વાસ સુધી તેઓ એમ જ કરતા રહેવા ઇચ્છે છે. એ વાત સ્પષ્ટતઃ દર્શાવે છે કે તમારા જીવનમાં એક સ્પષ્ટ ધ્યેય હોય, ત્યારે તમને કોઈ અટકાવી શકતું નથી.

86 વર્ષની ઉંમરે હજુ પણ કાર્યરત એવા અભિનેતા ક્રિસ્ટોફર પ્લમર આ ક્ષેત્રના ઘણા લોકો જે ઇચ્છા ધરાવતા હોય છે, તે વ્યક્ત કરતાં કહે છે, “અમે તો મંચ પર જ મૃત્યુ પામવા ઇચ્છીએ છીએ. એ રીતે જવું ઉત્તમ નાટકીય વિદાય બની રહેશે.”[૮]

આધુનિક જાપાની મંગાના જનક મનાતા ઓસામુ તેઝુકા પણ એવી જ લાગણી ધરાવતા હતા. 1989માં તેઓ મૃત્યું પામ્યા એ પહેલાં તેમણે જે છેલ્લું કાર્ટૂન દોર્યું હતું તેના શબ્દો હતા, “મહેરબાની કરીને મને કામ કરવા દો !”[૯]

86 વર્ષના ફિલ્મ મેકર ફ્રેડ્રિક વાઇઝમેને પૅરિસમાં ચાલતાં-ચાલતાં એમ કહ્યું હતું કે તેમને કામ કરવું ગમે છે માટે જ તે આટલા જુસ્સાથી કામ કરતા રહે છે. “બધા લોકો પોતાના દુખાવા અને પીડા અને એવી બધી જ વાતો કરતા હોય છે પરંતુ મારા મિત્રો મૃત્યુ પામ્યા છે અથવા કામ કરી રહ્યા છે,”[૧૦] તેમણે કહ્યું હતું.

પોતાના સોમાં વર્ષમાં પ્રવેશી ચૂકેલી કારમેન હરેરા નામની ચિત્રકારે પોતાનું પ્રથમ ચિત્ર 89 વર્ષની ઉંમરે વેચ્યું હતું. આજે તેમનાં ચિત્રો ટેટ મૉડર્ન અને ધ મ્યુઝિયમ ઑફ મૉડર્ન આર્ટના કાયમી સંગ્રહમાં સ્થાન પામ્યાં છે. તેમને જ્યારે એમ પૂછવામાં આવ્યું કે તેઓ પોતાના ભવિષ્ય અંગે શું વિચારે છે, ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો, “હું હંમેશાં નવા ચિત્રના પૂરા થવાની પ્રતીક્ષામાં હોઉં છું. હું જાણું છું કે આ જવાબ તમને વિચિત્ર લાગશે પણ હું તો રોજ એક દિવસ જીવું છું.”[૧૧]

શીખવાનું ક્યારેય અટકાવશો નહીં

"તમારું શરીર વૃદ્ધ અને ધ્રૂજતું થઈ શકે છે, રાત્રે તમને ઊંઘ ન આવે અને તમે તમારી નસોની સમસ્યાઓના અવાજો સાંભળતાં જાગતા પડ્યા રહો, તમને કદાચ તમારા જીવનનો એકમાત્ર પ્રેમ પણ યાદ આવે, તમારી આસપાસનું જગત પાગલોના અત્યાચારથી નાશ પામતું પણ તમને દેખાય અને તમને એમ પણ લાગી શકે છે કે તમારું આત્મસન્માન ચગદાઈને તળિયે જઈને બેઠું છે. બાકી રહે છે માત્ર એક જ વસ્તુ - શીખવું. આ જગત કેમ ચાલે છે અને એને શું ચલાવે છે, એ શીખો. આ એકમાત્ર એવી વસ્તુ છે જેનાથી મગજ ક્યારેય થાકતું નથી, કંટાળતું નથી, ત્રસ્ત થતું નથી, ભય પામતું નથી, અવિશ્વાસ કરતું નથી કે પસ્તાવો પણ કરતું નથી."

- ટી. એચ. વ્હાઇટ, *ધ વન્સ એન્ડ ફ્યુચર કિંગ*

પ્રકૃતિવિદ અને લેખક એડવર્ડ ઓ. વિલ્સન પોતાના માટે કહેતા, "મને એમ લાગતું હતું કે મને એટલો અનુભવ તો થઈ ચૂક્યો છે કે વિકટ પ્રશ્નોના જવાબ શોધનારાઓ સાથે હું પણ ઊભો રહી શકું એમ છું. જોકે દસ વર્ષ પહેલા મેં આપણે કોણ છીએ, ક્યાંથી આવ્યા છીએ અને ક્યાં જવાના છીએ, એવા પ્રશ્નો વિષે વિસ્તારપૂર્વક વાંચવાનું શરૂ કર્યું એ પછી મને સમજાયું કે આ દિશામાં તો હજુ કેટલું ઓછું કામ થઈ રહ્યું છે."[૧૨]

2015માં 92 વર્ષની ઉંમરે મૃત્યુ પામનાર કલાકાર એલ્સવર્થ કેલીએ આપણને બધાને કહ્યું હતું કે વધતી ઉંમરની સાથે-સાથે આપણી ઇન્દ્રિયો કામ કરતી બંધ થઈ જાય છે, એ વાત મોટા ભાગે તો દંતકથા જ છે. વધતી ઉંમરની સાથે સાથે આપણી સ્પષ્ટતા અને નિરીક્ષણની ક્ષમતા, એ બંને વધતાં જાય છે. "વૃદ્ધત્વની સાથે તમને વધારે દેખાતું હોય છેપમને તો દરરોજ નવી વસ્તુઓ જોવા મળે છે. એટલે જ નવાં ચિત્રો પણ સર્જાતાં રહે છે."[૧૩]

86 વર્ષની ઉંમરે સ્થપતિ ફ્રેંક ગેહલી આપણને યાદ કરાવે છે કે અમુક ઇમારતોના નિર્માણમાં 'તમને કામ માટે રોકવામાં આવે ત્યારથી માંડીને તમારું કામ પૂરુ થાય ત્યાં સુધીમાં'[૧૪] સાત વર્ષ લાગતાં હોય છે. એટલે પસાર થતા સમયની સાથે ધીરજવાન માણસ જ ટકી શકે છે. ગ્યુગેનહાઇમ મ્યુઝિમ બિલ્બાઓ સર્જનારા આ માણસને વર્તમાનમાં જીવતાં આવડે છે. 'તમે તમારા સમયમાં જીવો છો. તમે ભૂતકાળમાં જઈ શકતા નથી. જો તમે વર્તમાન સાથે સંધાન સાધો, આંખ અને કાન ખુલ્લાં રાખો, છાપું વાંચતા રહો અને શું થઈ રહ્યું છે જોતા રહો, તમામ વસ્તુઓમાં જિજ્ઞાસા દાખવો, તો તમે આપોઆપ જ વર્તમાનમાં જીવતા થઈ જશો.'[૧૫]

જાપાનમાં દીર્ઘાયુ

અમેરિકામાં વર્ષોથી નાગરિકોના દસ્તાવેજો અને માહિતી વ્યવસ્થિત સાચવવામાં આવે છે એટલે જેમની ઉંમર પ્રમાણિત હોય એવા દીર્ઘાયુ લોકો અહીં વધારે જોવા મળે છે. જોકે અન્ય દેશોનાં અંતરિયાળ ગામડાંઓમાં પણ ઘણા શતાયુ લોકો જીવતા હોય છે. શતાયુ લોકોમાં શાંત ગ્રામ્યજીવનની સમાનતા મોટા ભાગે જોવા મળતી હોય છે.

જોકે દીર્ઘાયુ લોકોની સંખ્યામાં સૌથી આગળ તો નિઃશંક જાપાન જ છે. દુનિયાના તમામ દેશો કરતાં જાપાનના લોકોનું સરેરાશ આયુષ્ય વધારે છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન તો તેનું કારણ છે જ અને આપણે તેની પણ વિગતવાર વાત કરવાના જ છીએ. એ ઉપરાંત એક એવી સંકલિત જાહેર સ્વાસ્થ્ય સેવા પણ જાપાનમાં સ્થપાયેલી છે, જેના હેઠળ લોકો ડૉક્ટરોની નિયમિત મુલાકાત લેતા રહે છે અને વિવિધ પ્રકારની તપાસથી રોગ થતા અટકાવે છે. આ બંને વસ્તુની સાથે સાથે જાપાનમાં દીર્ઘાયુ તેની સંસ્કૃતિ સાથે પણ જોડાયેલી જોવા મળે છે, એની પણ આપણે વિગતે વાત કરીશું.

સામાજિક સહકારની ભાવના અને જીવનના અંત સુધી સક્રિય રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો એ બે વસ્તુઓ જાપાની લોકોને દીર્ઘાયુ બનાવવામાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

કામ કરવાની આવશ્યકતા ન હોય તોપણ તમારે વ્યસ્ત રહેવું હોય, તો તમારા જીવનમાં એક ઇકિગાઇ તો હોવું જ જોઈએ, એક એવું જીવનધ્યેય જે તમારા સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન તમને માર્ગદર્શન આપતું રહે છે અને પોતાના માટે તેમજ સમાજ માટે સૌંદર્યપૂર્ણ કે ઉપયોગી કામ કરવા તમને પ્રેરતું રહે છે.

૬

જાપાનના શતાયુ લોકોની અનુભવવાણી

સુખી અને દીર્ઘાયુ જીવન માટેની પરંપરાઓ અને કહેવતો

ઓગિમિ પહોંચવા માટે અમારે ટોકિયોથી ઓકિનાવાની રાજધાની નાહાની ત્રણ કલાકની હવાઈ મુસાફરી કરવી પડી. ઘણા મહિના પહેલાં અમે દીર્ઘાયુ લોકોના ગામ તરીકે ઓળખાતી જગ્યાના અધિકારીઓનો સંપર્ક કર્યો હતો અને તેમને અમારી મુલાકાતનો ઉદ્દેશ્ય જણાવ્યો હતો અને એમ પણ કહ્યું હતું કે અમે એ ગામમાં વસતા સૌથી મોટી ઉંમરના અમુક લોકોના ઈન્ટરવ્યૂ પણ કરવા ઈચ્છીએ છીએ. ઘણીબધી ચર્ચાવિચારણા પછી અમને જોઈતી સહાય આપવાનું નક્કી થયું અને અમે એ ગામની બહાર જ એક મકાન પણ ભાડે રાખી શક્યા.

આ કામ શરૂ કર્યાના એક વર્ષ પછી અમે દુનિયાના સૌથી વૃદ્ધ લોકોના દ્વારે આવીને ઊભા હતા.

અમને તરત જ સમજાઈ ગયું કે જાણે સમય ત્યાં થંભી ગયો છે અને સમગ્ર ગામ એક સાથે વર્તમાન અને ભૂતકાળમાં જીવી રહ્યું છે.

ઓગિમિમાં આગમન

નાહાથી બે કલાકની મુસાફરી કરતાં કરતાં અમારા મનમાંથી ટ્રાફિકને લગતી ચિંતાઓ તો સાવ જ નિર્મૂળ થઈ ગઈ. અમારી ડાબી બાજુ દરિયો અને ખુલ્લો દરિયાકાંઠો છે. અમારી જમણી બાજુ ઓકિનાવાના યાનબારુ જંગલનાં પર્વતાળ જંગલો છે.

જેની પર ઓકિનાવાને ગર્વ છે એવું ઓરિઅન બિઅર જ્યાં બને છે કે નાગો નગરને માર્ગ નંબર 58 દ્વારા ઓળંગ્યા પછીનો ઓગિમિ સુધીનો આખો રસ્તો તો દરિયાકિનારે જ છે. અમુક અમુક અંતરે રસ્તા અને પર્વતો વચ્ચેની સાંકડી જગ્યામાં નાનકડાં ઘર અને દુકાનો આવતી રહેતી.

અહીંતહીં વિખરાયેલાં ઘરોનાં નાનાં-નાનાં ઝૂમખાં પસાર કરતાં કરતાં અમે ઓગિમિની સરહદમાં પ્રવેશ્યા પરંતુ એ ગામનું કોઈ કેન્દ્રબિંદુ જેવું બજાર કે ચોક હોય એવું લાગ્યું નહીં. જીપીએસની મદદથી છેવટે અમે અમારી મંઝિલ સુધી પહોંચ્યા અને એ મંઝિલ હતી ધ સેન્ટર ફોર ધ સપોર્ટ ઍન્ડ પ્રમોશન ઑફ વેલ-બિઈંગ, અને એ કેન્દ્ર ધોરીમાર્ગની પાસે જ એક સુંદર ઈમારતમાં આવેલું હતું.

અમે પાછલા દરવાજેથી અંદર પ્રવેશ્યા જ્યાં તાઈરા નામનો એક માણસ અમારી રાહ જોઈ રહ્યો હતો. તેની સાથે એક નાનકડી, આનંદી જણાતી સ્ત્રી હતી જેણે પોતાનું નામ યુકી જણાવ્યું. ટેબલ પાછળ બેઠેલી બીજી બે સ્ત્રીઓ પણ તરત જ ઊભી થઈ અને અમને એક કૉન્ફરન્સ રૂમમાં લઈ જવામાં આવ્યા. અમને બધાને ગ્રીન ટી અને શિકુવાસા નામનાં

નાનકડાં ખાટાં ફળો પીરસવામાં આવ્યાં. આ નાનકડાં ફળોમાં ઘણાં પોષક તત્ત્વો હોય છે જેની વાત આપણે આગળ જતાં કરીશું.

ઑફિસમાં પહેરવાનાં ફૉર્મલ વસ્ત્રો પહેરેલો તાઇરા બરોબર અમારી સામેની બાજુ બેઠો અને તેણે એક મોટી ડાયરી અને ફાઇલ ખોલી. યુકી પણ તેની બાજુમાં બેઠી. ફાઈલમાં આ ગામમાં રહેતા તમામ લોકોની યાદી છે અને એ દરેકનાં નામ, ઉંમર અને તેમના સંગઠન (મોઆઈ) અનુસાર ગોઠવાયેલા છે. તાઇરાએ એમ જણાવ્યું કે આ સંગઠનના લોકો એકબીજાને મદદ કરતા રહે છે અને એ ઓગિમિ ગામનું મહત્ત્વનું લક્ષણ છે. મોઆઈનું ગઠન કોઈ ચોક્કસ ધ્યેયને અનુલક્ષીને થતું હોતું નથી. એ તો એક પરિવાર જેવું જ હોય છે. તાઇરાએ અમને એમ પણ કહ્યું કે ઓગિમિમાં મોટા ભાગનાં કામ રૂપિયાના ધોરણે નહીં પરંતુ સેવાના ધોરણે જ થાય છે. દરેક લોકો કામ કરવા તૈયાર જ રહે છે અને સ્થાનિક પ્રશાસન કામની વહેંચણી કરે છે. આમ બધા સમાજને ઉપયોગી થઈ શકે છે અને સમાજનો હિસ્સો બન્યાનો આનંદ પણ અનુભવી શકે છે.

કેપ હેડો દ્વીપસમૂહના સૌથી ઉત્તરી છેડે આવેલું છેલ્લામાં છેલ્લું ગામ એટલે ઓગિમિ.

ઓગિમિના પર્વતોમાંથી એકની ટોચ ઉપરથી આપણને આખું ગામ જોવા મળી શકે છે. લગભગ બધે જ યાનબારુ જંગલની લીલોતરી છવાયેલી દેખાય છે અને અમે વિચારમાં પડી જઈએ છીએ કે આ ગામના બત્રીસો લોકો ક્યાં છુપાયા હશે. અમને થોડાંક ઘર જોવા મળે છે પણ એ બધા દરિયાકિનારાની પાસે નાનાં-નાનાં ઝૂમખાંમાં વહેંચાયેલા છે અથવા આસપાસની એવી ખીણોમાં આવેલા છે જ્યાં જવાના રસ્તા બનેલા હોય.

સામાજિક જીવન

ઓગિમિમાં જે ગણીગાંઠી રેસ્ટોરાં છે, તેમાંથી એકમાં અમને જમવા લઈ જવામાં આવ્યા છે પરંતુ અમે ત્યાં પહોંચ્યા ત્યારે તેના ત્રણેય ટેબલ આરક્ષિત થઈ ચૂક્યાં હતાં.

'ચિંતા ન કરશો. આપણે ચૌરામીમાં જઈશું. એ ક્યારેય ભરાઈ જતી નથી,' પોતાની ગાડીની દિશામાં જતાં જતાં યુકીએ કહ્યું.

તેઓ ૮૪ વર્ષની ઉંમરે હજુ પણ ગાડી ચલાવે છે અને તેનો તેમને ગર્વ છે. તેમની સાથેની સીટમાં બેઠેલા સજ્જન ૯૧ વર્ષના છે અને તેમણે આજનો દિવસ અમારી સાથે જ વિતાવવાનું નક્કી કર્યું છે. ડામર કરતાં ધૂળથી વધારે બનેલા ધોરીમાર્ગ પણ એમની પાછળ પાછળ રહેવામાં

અમારે ગાડી વધારે ઝડપથી ચલાવવી પડતી હતી. છેવટે અમે જંગલના બીજા છેડે પહોંચ્યા જ્યાં અમને જમવા માટે ટેબલ મળ્યું.

"હું આમ તો રેસ્ટોરાંમાં જતી જ નથી," અમે બેઠાં એટલે યુકીએ કહ્યું. 'હું જે પણ ખાઉં છું તેમાંથી મોટા ભાગનું તો મારી પોતાની જ શાકભાજીની વાડીમાંથી આવે છે અને માછલી હું તનાકા પાસેથી ખરીદી લઉં છું. એ પણ મારો બહુ જૂનો મિત્ર છે.'

રેસ્ટોરાં દરિયાકિનારે જ છે અને આસપાસનું વાતાવરણ 'સ્ટારવોર્સ' ફિલ્મમાં આવતા ટાટૂની ગ્રહ જેવું લાગી રહ્યું છે. મેનુ ઉપર ગર્વથી મોટા અક્ષરોમાં લખ્યું છે કે અમે "સ્લો ફૂડ' જ પીરસીએ છીએ જેમાં એ ગામમાં જ ઓર્ગેનિકલી (રસાયણો વિના) ઉગાડવામાં આવેલાં શાકભાજી વપરાય છે.

'જોકે ભોજન તો સૌથી બિનમહત્ત્વની વસ્તુઓમાંનું જ એક છે,' યુકી વાત આગળ વધારતાં કહે છે. તેઓ બહિર્મુખી વ્યક્તિત્વવાળાં અને સુંદર સન્નારી છે. સ્થાનિક પ્રશાસન દ્વારા ચલાવવામાં આવતાં ઘણાં બધાં સંગઠનોમાં તે ડિરેક્ટર છે અને તેનો તેમને ગર્વ પણ છે.

'ભોજન તમને લાંબુ જીવવામાં મદદરૂપ નહીં બને,' ભોજન પછી આવેલા મીઠાઈના નાનકડા ટુકડાને ખાતાં તેમણે કહ્યું. 'દીર્ઘાયુનું રહસ્ય છે હસતા રહેવું અને જીવનને માણતા રહેવું."

ઓગિમિમાં એક પણ બાર નથી અને રેસ્ટોરાં પણ ગણીગાંઠી જ છે પરંતુ ત્યાં રહેતા લોકોનું સામાજિક જીવન અત્યંત સમૃદ્ધ છે અને તે કોમ્યુનિટી સેન્ટર્સની આસપાસ જ વીતે છે. ગામના સત્તર ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. દરેક ભાગમાં એક પ્રમુખ છે અને ઘણા બધા લોકો સંસ્કૃતિ, તહેવાર, સામાજિક પ્રવૃત્તિ અને દીર્ઘાયુ જેવા વિભાગો સંભાળતા હોય છે.

અહીંના રહીશો છેલ્લા વિભાગનું વિશેષ ધ્યાન રાખતા હોય છે.

અમને સત્તર વિભાગોમાંથી એક વિભાગના કોમ્યુનિટી સેન્ટરમાં આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું છે. આ ગામની આત્મા બુનાગયાને માનવામાં આવે છે જે યાનબુરા જંગલના એક પર્વતમાં વસે છે અને એ પર્વતની તળેટીમાં જ આ કૉમ્યુનિટી સેન્ટર આવેલું છે.

યાનબુરા જંગલમાં વસતી બુનાગયા આત્મા

બુનાગયા એવા જાદુઈ જીવો છે જે ઓગિમિ અને આસપાસનાં ગામોની ફરતે આવેલાં જંગલોમાં વસે છે. તેઓ લાલ અને લાંબા

વાળવાળાં બાળકો સ્વરૂપે દેખાય છે. તેમને જંગલના ગજુમારુ (વડના) વૃક્ષમાં સંતાવું તેમજ દરિયાકિનારે માછલી પકડવા જવું ગમે છે.

ઓકિનાવાની ઘણી વાર્તાઓ અને બોધકથાઓ બુનાગયા આત્માઓ વિષે જ છે. એ આત્માઓ તોફાની, રમતિયાળ અને અકળ હોય છે. સ્થાનિકો એમ કહેતા હોય છે કે બુનાગયા આત્માઓને પર્વતો, નદીઓ, દરિયો, વૃક્ષો, પૃથ્વી, પવન અને પ્રાણીઓ અત્યંત પ્રિય હોય છે. જો તમે એ આત્માઓ સાથે મૈત્રી કેળવવા ઇચ્છતા હોવ, તો તમારે પ્રકૃતિને સન્માન આપવું જ રહ્યું.

જન્મદિવસની ઉજવણી

અમે જ્યારે એ વિભાગના કોમ્યુનિટી સેન્ટરે પહોંચ્યા ત્યારે અમને વીસેક લોકોના એક ટોળાએ આવકાર્યા. તેમણે ગર્વથી કહ્યું, "અમારામાં સૌથી યુવાન 83 વર્ષના છે !"

એક વિશાળ ટેબલની બાજુમાં બેસીને ગ્રીન ટી પીતાં પીતાં અમે ઇન્ટરવ્યૂ લઈએ છીએ. અમારું કામ પૂરું થઈ જાય એ પછી અમને એક ખુલ્લી જગ્યામાં લઈ જવામાં આવે છે જ્યાં અમે એ સમૂહના ત્રણ સભ્યોના જન્મદિવસની ઉજવણી કરીએ છીએ. એક સન્નારી 99 વર્ષનાં થયાં છે, બીજા 94 વર્ષનાં અને ત્રીજો 'યુવાન' તો માત્ર 89 વર્ષનો હતો.

અમે ગામમાં લોકપ્રિય એવાં કેટલાક ગીતો ગાઈએ છીએ અને છેલ્લે અંગ્રેજીમાં "હેપ્પી બર્થડે" કહીએ છીએ. 99 વર્ષનાં થયેલાં સન્નારી મીણબત્તીઓને ફૂંક મારીને બુઝાવે છે અને પાર્ટીમાં આવવા માટે બધાનો આભાર માને છે. અમે ત્યાં જ બનાવવામાં આવેલો શિકુવાસા કેક ખાઈએ છીએ અને એવી રીતે નૃત્ય કરીને ઉજવણીમાં લાગી જઈએ છીએ જાણે કે એ કોઈ વીસ-પચીસ વર્ષના યુવાન-યુવતીઓના જન્મદિવસની ઉજવણી હોય.

આ પહેલી પાર્ટી છે, છેલ્લી નથી કારણ કે અમારે એ ગામમાં અઠવાડિયું રહેવાનું છે અને એ દરમિયાન આવી બીજી પાર્ટીઓમાં પણ સામેલ થવાનું છે. અમે અમુક વરિષ્ઠ નાગરિકો સાથે કેરિઓકીમાં ગાઈએ પણ છીએ પણ એ લોકો અમારા કરતાં સારા કંઠે ગાઈ લે છે. અને પછી અમે પર્વતની તળેટીમાં જ ગોઠવાયેલા સ્થાનિક સંગીતકારો, નૃત્યકારો અને ભોજનવાળા પારંપરિક તહેવારની ઉજવણીમાં જોડાઈએ છીએ.

દરરોજ ઉજવણી, એકસાથે જ

ઓગિમિના જીવનમાં ઉજવણીઓ જરૂરી હિસ્સો હોય એમ લાગે છે.

અમને ગેટબોલ નામની એક રમત જોવા માટે આમંત્રણ આપવામાં આવે છે. આ રમત ઓકિનાવાના વૃદ્ધ રહીશોમાં અત્યંત લોકપ્રિય છે. તેમાં બોલને મેલેટ જેવી એક લાકડી વડે મારવાનો હોય છે. તે રમત વધારે શક્તિ માંગતી હોતી નથી અને ગમે ત્યાં રમી શકાય છે. તેનાથી હળવી શારીરિક કસરત પણ મળી રહે છે અને એક સામૂહિક પ્રવૃત્તિનો આનંદ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. રહીશો સ્થાનિક સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરે છે અને તેમાં ભાગ લેવા માટે ઉંમરનો કોઈ જ બાધ નથી.

અમે સાપ્તાહિક રમતમાં ભાગ લીધો અને એવી સ્ત્રી સામે હાર્યા જે તાજેતરમાં જ 104 વર્ષની થઈ હતી. બધા આનંદની ચિચિયારીઓ પાડે છે અને અમારા ચહેરા પર આવેલા પરાજયના હાવભાવને કારણે બધા હસે છે પણ ખરા.

એક જૂથ બનાવીને રમવા અને ઉજવણીઓ કરવા ઉપરાંત, આ ગામના રહીશોની સુખાકારીમાં આધ્યાત્મિકતા પણ મહત્ત્વની છે.

ઓકિનાવાના ભગવાન

ઓકિનાવામાં જે પ્રમુખ ધર્મ છે તેને ર્યુક્યુ શિન્તો (Ryukyu Shinto) કહેવામાં આવે છે. ઓકિનાવા દ્વીપસમૂહનું મૂળ નામ ર્યુક્યુ છે અને શિન્તો એટલે 'ભગવાનનો માર્ગ'.[૧] ર્યુક્યુ શિન્તોમાં ચીનનો તાઓવાદ, કોન્ફ્યુશિયસનો વાદ, બૌદ્ધ ધર્મ તેમજ પ્રાણીવાદવાળા શિન્તો ધર્મ અને શમાનિવાદવાળા શિન્તો ધર્મના લક્ષણો સામેલ છે.

આ પ્રાચીન ધર્મ અનુસાર આ જગતમાં અગણિત આત્માઓ વસે છે અને તેમને અલગ અલગ પ્રકારમાં વહેંચવામાં આવે છે : ઘરની આત્માઓ, જંગલની આત્માઓ, વૃક્ષોની આત્માઓ, પર્વતની આત્માઓ. આ બધી જ આત્માઓને વિવિધ વિધિઓ અને તહેવારો દ્વારા તેમજ પવિત્ર જગ્યાઓ અર્પણ કરીને સંતુષ્ટ કરવી જરૂરી છે.

ઓકિનાવામાં ઘણા પવિત્ર વન અને જંગલ છે જ્યાં મુખ્યત્વે બે પ્રકારનાં મંદિરો જોવા મળે છે : ઉતાકી અને ઉગાન્જુ. અમે ઓગિમિના એક ધોધની પાસે જ આવેલા એક ઉગાન્જુ એટલે કે નાનકડા, ખુલ્લા અને હવાઉજાસવાળા મંદિરની મુલાકાત લીધી જેમાં અગરબત્તીઓ અને સિક્કાઓની ભરમાર હતી. ઉતાકી એટલે પથ્થરોનો સંગ્રહ જ્યાં લોકો પ્રાર્થના કરવા જતા હોય છે અને જ્યાં આત્માઓ એકત્રિત થતી હોય છે, એમ માનવામાં આવે છે.

ઓકિનાવામાં પળાતા ધર્મ અનુસાર સ્ત્રીઓને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ પુરુષો કરતાં ઊંચી માનવામાં આવે છે. બાકીના જાપાનમાં જે પારંપરિક શિન્તોધર્મ પાળવામાં આવે છે તેમાં પુરુષોને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સ્ત્રીઓથી ઊંચા માનવામાં આવે છે. યુતા એટલે એવી સ્ત્રીઓ જેમને જે તે સમાજ પસંદ કરે છે અને તે પારંપરિક વિધિઓ દ્વારા આત્માઓનો સંપર્ક કરતી હોય છે.

પૂર્વજોની પૂજા કરવી એ પણ ઓકિનાવાની આધ્યાત્મિકતાનું વિશેષ લક્ષણ છે અને આમ તો તે સમગ્ર જાપાનમાં જોવા મળે છે. દરેક પેઢીમાં જે પહેલું સંતાન જન્મે છે તેના ઘરે બુત્સુદાન એટલે કે નાનકડી વેદી બનાવવામાં આવે છે જ્યાં કુટુંબના પૂર્વજોની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે અને ભોગ પણ ધરવામાં આવે છે.

માબુઈ

દરેક વ્યક્તિમાં એક માબુઇ એટલે કે સત્ત્વ હોય છે. આ માબુઇ એટલે જ આપણો આત્મા અને આપણું જીવનબળ. તે અવિનાશી છે અને આપણને આપણે જે છીએ તે બનાવે છે.

ક્યારેક મૃત્યુ પામેલાની માબુકી કોઇ જીવંત વ્યક્તિમાં ફસાઇ જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં એ માબુઈને મુક્ત કરવાની વિધિ કરવી પડે છે. એવું ખાસ કરીને ત્યારે બને છે કે જ્યારે કોઈનું અચાનક કે નાની વયે અકાળે અવસાન થયું હોય અને તેનો માબુઈ આ લોક છોડીને પરલોક જવા ન ઇચ્છતો હોય.

શારીરિક સંપર્ક વડે પણ માબુઇ એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં જઇ શકે છે. પોતાની પૌત્રી માટે વીંટી મૂકીને જતી દાદી પોતાના માબુઈનો એક અંશ પણ પૌત્રીને આપતી જાય છે. તસવીરોના માધ્યમથી પણ માબુઇ એક વ્યક્તિમાંથી બીજા વ્યક્તિમાં જઇ શકે છે.

જેટલા વૃદ્ધ એટલા મજબૂત

અમે અત્યારે ઓગિમિમાં પસાર કરેલા દિવસો વિષે વિચારીએ ત્યારે અમને એમ લાગે છે કે એ દિવસો અત્યંત જોશીલા હતા છતાં અમે ત્યાં બિલકુલ તણાવમુક્ત રહી શક્યા હતા. અને આમ જોવા જાવ તો ઓગિમિના રહીશોની જીવનશૈલી પણ એ જ હતી. તેઓ હંમેશાં કોઇ ને

કોઈ મહત્ત્વના કામમાં વ્યસ્ત જ હોય પરંતુ તેમનું ધ્યાનથી નિરીક્ષણ કરો ત્યારે સમજાય કે તેઓ એ બધું એકદમ શાંતિથી, તણાવમુક્ત રીતે કરી રહ્યા છે. તેઓ હંમેશાં પોતાનું ઈકિગાઇ સિદ્ધ કરવામાં જ વ્યસ્ત રહેતા હોય છે પણ ક્યારેય તેમને ઉતાવળ હોતી નથી.

તેઓ આનંદપૂર્વક વ્યસ્ત રહેતા હોય છે એટલું જ નહીં પરંતુ અમે તો એમ પણ નોંધ્યું કે તેઓ સુખી થવાના એ બીજા સિદ્ધાંતોને પણ અનુસરતા હોય છે, જે આજથી બસો વર્ષ પહેલા વૉશિંગ્ટન બર્નેપ કહી ગયા હતા : 'સુખી થવા માટે સૌથી મહત્ત્વની વસ્તુઓ છે કંઈક કરતા રહેવું, કશુંક ચાહતા રહેવું અને કશાકની આશા રાખવી.'[૨]

છેલ્લા દિવસે અમે ગામના છેવાડે આવેલા એક નાનકડા બજારમાં બધા માટે ભેટ ખરીદવા ગયા. જોકે એ બજારમાં તો ગામમાં ઊગતાં શાકભાજી. ગ્રીન ટી, શિકુવાસા જ્યુસ અને યાનબારુ જંગલોમાં કોઈ ગોપનીય જગ્યાએ આવેલા ઝરણાનું પાણી ભરેલી બાટલીઓ મળતી હતી અને એ બાટલીઓ પર 'દીર્ઘાયુનું પાણી' એવું લેબલ મારેલું હતું.

અમે એ દીર્ઘાયુના પાણીની અમુક બાટલીઓ ખરીદી અને અમારી ગાડીઓ જ્યાં ઊભી રાખી હતી ત્યાં જઈને દરિયાને જોતા જોતા એ પાણી પી લીધું. મનમાં એવી આશા હતી કે આ બાટલીઓમાં ભરેલા અમૃતથી અમને તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થશે અને અમે અમારું ઈકિગાઇ સિદ્ધ કરી શકીશું. પછી અમે બુનાગયાના એક પૂતળા સાથે તસવીર લીધી અને તેની પર લખેલું લખાણ છેલ્લી વાર વાંચી લીધું :

સૌથી વધુ દીર્ઘાયુ લોકો ધરાવતા ગામનું નિવેદન

80 વર્ષની ઉંમરે પણ હું બાળક જ છું.
જ્યારે 90 વર્ષની ઉંમરે હું તમને મળવા આવું,
ત્યારે 100 વર્ષે મળવા આવજો કહીને મને પાછો કાઢજો.
જેટલો વૃદ્ધ એટલો જ હું મજબૂત;
વધતી ઉંમર સાથે આપણા સંતાનો પર ભારણ ન વધારીએ.
જો દીર્ઘાયુ અને સ્વાસ્થ્ય ઇચ્છતા હોવ, તો અમારા ગામમાં તમારું સ્વાગત છે,
અહીં મળશે તમને પ્રકૃતિના આશીર્વાદ,
અને આપણે સાથે મળીને દીર્ઘાયુનું રહસ્ય પામીશું.

23 એપ્રિલ 1993

ઓગિમિ ફેડરેશન ઑફ સિનિયર સિટીઝન ક્લબ્સ

અમે લીધેલા ઇન્ટરવ્યૂ

એક અઠવાડિયામાં અમે કુલ સો જેટલા ઈન્ટરવ્યૂ લીધા. અમે એ સમાજના સૌથી દીર્ઘાયુ લોકોને તેમના જીવનદર્શન વિષે, તેમના ઈકિગાઇ વિષે અને દીર્ઘાયુના રહસ્ય વિષે પૂછ્યું. આ વાતચીતોનું અમે બે કૅમેરા વડે શૂટિંગ પણ કર્યું કે જેથી તેનો ઉપયોગ અમારી ડૉક્યુમેન્ટરીમાં થઈ શકે. એમાંથી જ અમે ખાસ અર્થસભર અને પ્રેરણાત્મક વિધાનો આ પુસ્તક માટે પસંદ કર્યાં છે.

1. ચિંતામુક્ત રહો

"દીર્ઘાયુનું રહસ્ય છે ચિંતામુક્ત રહેવું. અને તમારા હૃદયને યુવાન રાખવું, તેને વૃદ્ધ ન થવા દેવું. લોકો સમક્ષ તમારા દિલની વાત કરો ત્યારે પણ ચહેરા પર તો સ્મિત જાળવી જ રાખો. જો તમે સ્મિત કરતા રહેશો અને દિલ ખોલીને વાત કરતા રહેશો, તો તમારાં પૌત્રો-પૌત્રીઓ અને બીજા બધા તમને મળવા આતુર રહેશે."

"ચિંતામુક્ત થવાનો સૌથી સરળ ઉપાય છે બહાર નીકળીને લોકો સાથે વાતો કરવી. હું તો દરરોજ એમ જ કરું છું. હું બહાર જઈને લોકોને, 'હેલો !' અને 'ફરી મળીશું !' કહું છું. પછી ઘરે જઈને મારી શાકભાજીની વાડીનું ધ્યાન રાખું છું. બપોરનો સમય હું મિત્રો સાથે ગાળું છું."

"અહીંયાં તો બધાને એકબીજા સાથે બને છે. અમે સમસ્યાઓ ઊભી ન થાય તેવો જ પ્રયત્ન કરીએ છીએ. સાથે મળીને સમય પસાર કરવો અને આનંદ કરતા રહેવું એ જ સૌથી મહત્ત્વની વાત છે."

2. સારી આદતો કેળવો

"દરરોજ સવારે છ વાગે ઊઠીને, પડદો ખસેડીને જેમાં હું મારા શાકભાજી ઉગાડું છે એ વાડી પર નજર નાખવામાં મને આનંદ આવે છે. હું તરત જ બહાર જઈને મારા ટમેટા અને નાનકડી નારંગીઓ ચકાસી લઉં છુંપતેમને જોવા મને બહુ જ ગમે છે. હું તેનાથી તણાવમુક્ત થઈ જાઉં છું. બગીચામાં એક કલાક વિતાવ્યા પછી હું ઘરની અંદર જઉં છું અને સવારનો નાસ્તો કરું છું."

"હું મારા માટે જરૂરી શાકભાજી જાતે જ ઉગાડું છું અને જાતે જ રાંધું પણ છું. એ જ મારું ઇકિગાઇ છે."

"વૃદ્ધાવસ્થામાં તમારી આંગળીઓ સ્વસ્થ રહે એ મહત્ત્વનું છે. કારણ કે આંગળી અને મગજ એકબીજા સાથે સીધાં જ સંકળાયેલા છે. જો તમે તમારી આંગળીઓ વ્યસ્ત રાખશો, તો તમે અવશ્ય શતાયુ બનશો."

"હું દરરોજ સવારે ચાર વાગે ઊઠું છું. મારું અલાર્મ એ જ સમયે વાગે એમ ગોઠવેલું હોય છે. પછી કૉફી પીને હું થોડીક કસરત કરું છું. એનાથી મને આખા દિવસ માટે ઊર્જા મળી રહે છે."

"હું બધું જ ખાઉં છું પણ થોડું થોડું. મને લાગે છે કે એ જ રહસ્ય છે. મને ભોજનનું વૈવિધ્ય આકર્ષે છે. મને એમ લાગે છે કે એના કારણે તેમાં વધારે સ્વાદ આવે છે."

"કામ કરતા રહો. જો તમે કામ નહીં કરો તો તમારું શરીર તૂટી જશે."

"ઊઠીને હું બુત્સુદાન જઈને અગરબત્તી પ્રગટાવું છું. તમારે તમારા પૂર્વજોનું સ્મરણ તો કરવું જ રહ્યું. હું દરરોજ સવારે પહેલું કામ તો એ જ કરું છું."

"હું દરરોજ સવારે નિયત સમયે ઊઠું છું, વહેલી સવારે, અને સવાર તો મારી શાકભાજીની વાડીમાં જ વિતાવું છું. અઠવાડિયામાં એક વાર હું મારા મિત્રો સાથે નૃત્ય કરવા પણ જાઉં છું."

"હું દરરોજ કસરત કરું છું અને દરરોજ સવારે થોડુંક ચાલવા પણ જઉં છું."

"હું દરરોજ સવારે ઊઠું પછી શરીરને મજબૂત કરતી કસરતો કરવાનું ભૂલતી નથી."

"શાકભાજી ખાતા રહો, એ જ તમને દીર્ઘાયુ બનવામાં મદદ કરે છે."

“દીર્ઘાયુ બનવા માટે તમારે ત્રણ વસ્તુઓ કરવી જરૂરી છે : તંદુરસ્ત રહેવા માટે કસરત કરવી, સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન કરવું અને લોકો સાથે સમય વિતાવવો.”

3. તમારી મિત્રતા દરરોજ દૃઢ બનાવતા રહો

“મિત્રોને મળતા રહેવું એ મારા જીવનનું સૌથી મહત્ત્વનું ઇકિગાઇ છે. અમે બધા અહીંયાં ભેગાં મળીએ છીએ અને વાતો કરીએ છીએ, એ બહુ જ મહત્ત્વનું છે. મને વિશ્વાસ હોય છે કે એ બધા કાલે પણ અહીંયાં આવશે જ. અને એ જ મારા જીવનની સૌથી પ્રિય વસ્તુઓમાંની એક છે.”

“મારો મુખ્ય શોખ મિત્રો અને પડોશીઓને મળતા રહેવાનો છે.”

“તમને જેમને ચાહતા હોય તેમની સાથે રોજ વાતો કરતા રહો એ જ તો દીર્ઘાયુનું રહસ્ય છે.”

“હું શાળાએ જતા બાળકોને ‘હેલો !’ અને ‘સી યુ લેટર !’ કહેતો રહું છું અને મારી પાસેથી ગાડીમાં પસાર થનારા સામે હાથ હલાવું છું. ‘સુરક્ષિત રીતે ગાડી ચલાવજો !’ એમ પણ તેમને કહેતો રહું છું. હું સવારે 7:20થી 8:15 સુધી બહાર ઊભા ઊભા આવતા જતા લોકો સાથે આમ જ વાતો કરતો રહું છું. બધા જતા રહે પછી હું ઘરમાં પાછો ફરું છું.”

“પાડોશીઓ સાથે વાતો કરું છું અને ચા પીવું છું. એ જ જીવનની શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે. અને અમે સાથે ગીતો પણ ગાઈએ છીએ.”

“હું દરરોજ સવારે પાંચ વાગે ઊઠી જાઉં છું અને દરિયાકિનારે છીએ.”
“હું દરરોજ સવારે પાંચ વાગે ઊઠી જાઉં છું અને દરિયાકિનારે ચાલતી જાઉં છું. પછી એક સહેલીના ઘરે જાઉં છું અને અમે સાથે ચા પીએ છીએ. દીર્ઘાયુનું રહસ્ય આ જ તો છે : લોકોને મળતા રહો અને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જતા રહો.”

4. ઉતાવળ વિનાનું જીવન જીવો

"મારા દીર્ઘાયુનું રહસ્ય એ છે કે હું સતત મારી જાતને કહેતો રહું છું 'ધીમે ધીમે' અને 'ચિંતા નહીં કરવાની'. જો તમે ઉતાવળમાં ન હોવ, તો તમે લાંબુ જીવતા હોવ છો."

"હું નેતરની વસ્તુઓ બનાવું છું. એ જ મારું ઇકિગાઇ છે. ઊઠીને સૌ પહેલા તો હું પ્રાર્થના કરું છું. પછી કસરત કરીને નાસ્તો કરું છું. સાત વાગે એટલે હું શાંતિથી નેતરની વસ્તુઓ બનાવવા માંડુ છું. સાંજે પાંચ વાગે થાકી જઉં ત્યારે મારા મિત્રોને મળવા જાઉં છું."

"દરરોજ ઘણી અલગ અલગ વસ્તુઓ કરું છું. હંમેશાં વ્યસ્ત રહું છું પરંતુ એક સમયે એક જ કામ કરું છું. કામના ભારણથી મૂંઝાઈ જતો નથી."

"દીર્ઘાયુનું રહસ્ય છે વહેલા સૂવું, વહેલા ઊઠવું અને રોજ ચાલવા જવું. શાંતિથી જીવવું અને નાની-નાની વસ્તુઓમાંથી આનંદ પ્રાપ્ત કરવો. મિત્રોને મળતા રહેવું. વસંત, ગ્રીષ્મ, પાનખર અને શીતઋતુપદરેક ઋતુને આનંદથી માણવી."

5. આશાવાદી બનવું

"હું દરરોજ મારી જાતને કહું છું કે આજનો દિવસ સ્વાસ્થ્ય અને ઊર્જાસભર રહેશે. એનો સંપૂર્ણતઃ ઉપયોગ કરવો."

"હું અઠ્ઠાણું વર્ષની છું પરંતુ મારી જાતને યુવાન જ માનું છું. હજુ તો મારે ઘણું કરવાનું છે."

"હસો. હસતા રહેવું જ સૌથી મહત્ત્વનું છે. હું જ્યાં પણ જઉં, હસતો જ રહું છું."

"હું તો સો વર્ષની થવાની જ છું. થઈને જ રહીશ ! એ જ તો મારા માટે બહુ મોટી પ્રેરણા છે."

"પોતાના પૌત્રો અને પૌત્રીઓ સાથે નાચતાં-ગાતાં રહેવું જ આ જીવનની શ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે."

"અહીંયાં જન્મ લેવાને હું મારું સદ્‌ભાગ્ય માનું છું. તેના માટે હું દરરોજ આભાર માનતી રહું છું."

"ઓગિમિમાં અને જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વની વસ્તુ છે હસતા રહેવું."

"આ ગામે મને જે આપ્યું છે તેમાંથી થોડુંઘણું પાછું આપી શકું એવી ભાવનાથી હું સેવા કરતો રહું છું. ઉદાહરણ તરીકે, મારી ગાડી વાપરીને હું મિત્રોને હૉસ્પિટલ પહોંચાડું છું."

"એમાં કોઈ જ રહસ્ય નથી. સૌથી મહત્ત્વની વાત છે જીવતા રહેવું."

ઓગિમિની જીવનશૈલીની મહત્ત્વપૂર્ણ વાતો

- અમે જેટલા પણ લોકોના ઇન્ટરવ્યૂ લીધા છે, એ તમામની પોતાની શાકભાજીની વાડી છે અને ઘણા તો ચા, કેરીઓ, શિકુવાસા અને અન્ય વસ્તુઓ ઉગાડતાં ખેતરો પણ ધરાવે છે.
- તમામે તમામ આસપાસના કોઈ ને કોઈ સંગઠનનો હિસ્સો છે જ્યાં તેમની કુટુંબના સભ્ય જેવી કાળજી લેવામાં આવે છે.
- તેઓ હંમેશાં ઉજવણી કરતા રહે છે, નાની નાની વસ્તુઓની પણ. ગીત, સંગીત અને નૃત્ય તેમના જીવનના મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે.
- તેમના જીવનમાં એક કે એકથી વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ ધ્યેય હોય છે. તે દરેકનું કોઈ ઇકિગાઇ હોય જ છે પરંતુ તેને તેઓ અત્યંત ગંભીરતાથી લેતા નથી. તેઓ ચિંતામુક્ત રહે છે અને જે પણ કરે તેમાંથી આનંદ પ્રાપ્ત કરતા રહે છે.
- તેમને તેમની પરંપરાઓ અને સ્થાનિક સંસ્કૃતિ પર ગર્વ છે.
- કોઈ પણ વસ્તુ ગમે તેટલી નાની કે સાવ ઓછા મહત્ત્વની કેમ ન હોય, તેઓ બધું જ કામ જોશથી કરે છે.
- સ્થાનિકોમાં યુઇમારુની ભાવના અત્યંત પ્રબળ હોય છે. યુઇમારુ એટલે લોકો વચ્ચેના જોડાણ, સંબંધ. શેરડી કે ચોખા વાવવા જેવાં ખેતરનાં કામ હોય, ઘર બાંધવાનાં હોય કે સ્થાનિક પ્રશાસનના કોઈ કામ હોય, બધા જ એકબીજાને મદદ કરતા રહે છે. ગામમાં અમારી છેલ્લી રાતે અમારી સાથે જમેલા અમારા મિત્ર મિયાગીએ અમને કહ્યું હતું કે તેઓ પોતાના તમામ મિત્રોની મદદથી એક નવું ઘર

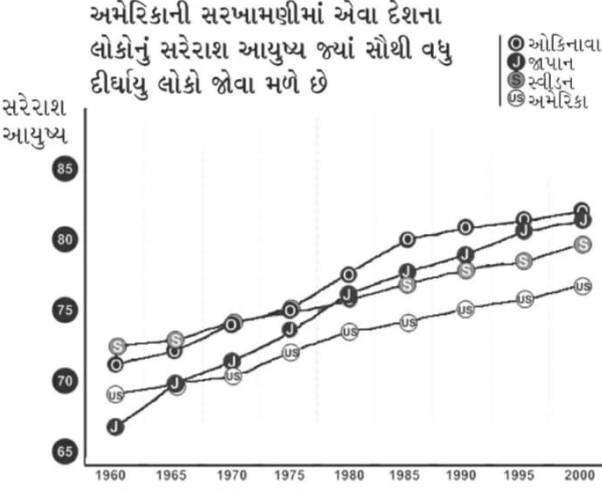
બાંધી રહ્યા છે અને અમે ફરીવાર ઓગિમિમાં આવીએ તો ત્યાં રહી શકીશું.

- તેઓ સતત વ્યસ્ત હોય છે પરંતુ તેઓ એવા કામમાં વ્યસ્ત રહે છે જે તેમને તણાવમુક્ત રાખી શકે. અમને બાંકડે નવરા બેસી રહેલા એક પણ દાદા-દાદી જોવા મળ્યાં નથી. એમની આવન-જાવન સતત ચાલુ જ હોય છે. ગીતો ગાતા રહેવાં, પાડોશીઓને મળતા રહેવું કે ગેટબોલ જેવી રમતો રમતા રહેવું તેમના લોહીમાં વણાયેલું છે.

૭

ઇકિગાઇ આહાર

દુનિયાના સૌથી દીર્ઘાયુ લોકોનાં ખાન-પાનની વાતો

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન અનુસાર જાપાનના લોકોનું સરેરાશ આયુષ્ય દુનિયામાં સૌથી વધારે છે : પુરુષોનું 85 વર્ષ અને સ્ત્રીઓનું 87.3 વર્ષ. ઉપરાંત શતાયુ લોકોની સરેરાશ પણ ત્યાં આખી દુનિયા કરતાં વધારે છે. (સપ્ટેમ્બર 2016 ના આંકડા અનુસાર) દર દસ લાખે ત્યાં 520 લોકો શતાયુ બને છે.

સ્રોત : વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન, ૧૯૬૬; જાપાન મિનીસ્ટ્રી ઑફ હેલ્થ, લેબર એન્ડ વેલફેર, ૨૦૦૪; યુ.એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઑફ હેલ્થ એન્ડ હ્યુમન સર્વિસિઝ/સીડીસી, ૨૦૦૫

ઉપરના ચાર્ટમાં જાપાન, તેના એક પ્રાંત ઓકિનાવા, સ્વીડન અને અમેરિકાના લોકોના સરેરાશ આયુષ્યની સરખામણી કરવામાં આવી છે. તેમાં એમ પણ જોવા મળે છે કે આમ તો જાપાનના લોકોનું સરેરાશ આયુષ્ય વધારે જ છે પરંતુ ઓકિનાવાના લોકોનું સરેરાશ આયુષ્ય તો જાપાનથી પણ વધારે છે.

ઓકિનાવા જાપાનના એ વિસ્તારોમાંનો એક વિસ્તાર છે જ્યાં દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધની સૌથી વધુ અસર થઈ હોય. યુદ્ધના મેદાન પર થતા મૃત્યુ ઉપરાંત યુદ્ધ પત્યા પછી ભૂખમરાને કારણે પણ 1940 અને 1950ના દસકમાં જાપાનના લોકોનું સરેરાશ આયુષ્ય વધારે નહોતું. જોકે આ વિનાશમાંથી બેઠા થયા બાદ ઓકિનાવાના લોકો જાપાનમાં સૌથી વધુ સરેરાશ આયુષ્ય ધરાવનારા બન્યા.

જાપાની લોકો દીર્ઘાયુનું એવું કયું રહસ્ય જાણે છે ? અને ઓકિનાવામાં એવી શું વિશેષતા છે કે તે દીર્ઘાયુની બાબતમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે ?

વિશેષજ્ઞો એક વાત નોંધે છે કે ઓકિનાવા જાપાનનો એક માત્ર પ્રાંત છે કે જેમાં ટ્રેનની સુવિધા નથી. એટલે ત્યાંના રહીશો જ્યારે ગાડી ન વાપરે

ત્યારે સાઈકલ ચલાવતા હોય છે કે ચાલતા હોય છે. ઉપરાંત, જાપાનના પ્રશાસને દરરોજ દસ ગ્રામ કરતા ઓછું મીઠું ખાવાની ભલામણ કરી છે જેને માત્ર ઓકિનાવાના લોકોએ જ અનુસરી છે, એ પણ નોંધવું રહ્યું.

ઓકિનાવાનો ચમત્કારિક આહાર

સમગ્ર જાપાનમાં હૃદયરોગથી મૃત્યુ થવાનો દર ઓકિનાવામાં સૌથી ઓછો છે અને ત્યાંના આહારને આ વાત સાથે સીધો જ સંબંધ છે. આખી દુનિયામાં આહારને લગતા વિવિધ કાર્યક્રમોમાં એટલે જ અવારનવાર ‘ઓકિનાવા ડાયેટ’ની ચર્ચા થતી સાંભળવા મળે છે.

ઓકિનાવાના આહાર વિષેની સૌથી પ્રમાણભૂત અને વારંવાર ઉપયોગમાં લેવાતી માહિતી મળે છે મકોતો સુઝુકીના વિવિધ અભ્યાસમાંથી. તેઓ ર્યુક્યુસ યુનિવર્સિટીમાં કાર્ડિયોલોજિસ્ટ છે અને તેમણે 1970થી અત્યાર સુધીમાં ઓકિનાવામાં લેવાતા આહાર અને દીર્ઘાયુ લોકો વિષે સાતસોથી વધુ લેખ પ્રસિદ્ધ કર્યા છે.

બ્રેડલી જે. વિલકોક્ષ અને ડી. ક્રેઈગ વિલકોક્ષે મકોતો સુઝુકી સાથે મળીને આ વિષય પર ‘ધ ઓકિનાવા પ્રોગ્રામ’[૧] નામનું પુસ્તક લખ્યું છે, જેને આ વિષયમાં બાઈબલ જેટલું સન્માન આપવામાં આવે છે. તેમણે નીચે દર્શાવેલા મુદ્દા તારવ્યા છે :

- સ્થાનિકો વૈવિધ્યસભર ભોજન લે છે, તેમાં પણ શાકભાજીનું વૈવિધ્ય તો ઘણું જ હોય છે. એમ લાગે છે કે આ વૈવિધ્ય બહુ જ મહત્ત્વનું છે. ઓકિનાવાના શતાયુ લોકોના એક અભ્યાસમાં એમ જાણવા મળ્યુ કે તેઓ નિયમિત રીતે 206 પ્રકારની અલગ અલગ વસ્તુઓ ખાતા હતા જેમાં વિવિધ મસાલા પણ આવી ગયા. દરરોજ તેઓ સરેરાશ અઢાર પ્રકારની વસ્તુઓ ખાતા હતા જે આપણા વર્તમાન ‘ફાસ્ટ ફૂડ કલ્ચર’થી તદ્દન વિપરીત છે.
- તેઓ દરરોજ સારી માત્રામાં ફળો અને શાકભાજી ખાતા હતા. ઓકિનાવાના લોકો દરરોજ ઓછામાં ઓછા સાત પ્રકારનાં ફળો અને શાકભાજી ખાય છે. તમે પૂરતું વૈવિધ્યસભર ભોજન લઈ રહ્યા છો કે નહીં એ ચકાસવાનો સૌથી સરળ માર્ગ એ જ છે કે તમે “મેઘધનુષી રંગો” રોજ ખાતા હોવા જોઈએ. જે ભોજનમાં લાલ ઘોલર મરચાં, ગાજર, પાલક, ફૂલાવર અને રીંગણ હોય, તેમાં પૂરતા રંગો અને વૈવિધ્ય છે એમ માની શકાય. ઓકિનાવાના આહારમાં શાકભાજી, બટેકા, વિવિધ કઠોળ અને તોફુ (સોયાબિનમાંથી બનેલું

પનીર) જેવી સોયાબિનની વસ્તુઓ તો અવશ્ય જોવા મળે છે. તેમની દૈનિક જરૂરિયાતની કેલરીમાંથી 30 ટકાથી વધુ કેલરી તો તેમને શાકભાજીમાંથી જ મળે છે.

- અનાજ તેમના ભોજનનો પાયો છે. જાપાનના લોકો સફેદ ચોખા તો દૈનિક ધોરણે ખાય છે અને કેટલીક વાર તેમાં નૂડલ્સ પણ ઉમેરે છે. ઓકિનાવામાં પણ ચોખા જ તેમનું મુખ્ય ભોજન છે.
- તેઓ ખાંડ ભાગ્યે જ ખાય છે અને જ્યારે પણ ખાય ત્યારે શેરડીમાંથી બનતી ખાંડ જ ખાય છે. અમે દરરોજ સવારે ઓગિમિ જતા ત્યારે શેરડીનાં કેટલાંય ખેતર જોતા હતા. અમે નાકિજિન કાસલ ખાતે શેરડીનો રસ પણ પીધો હતો. શેરડીનો રસ વેચતી દુકાનની બાજુમાં જ શેરડીથી કઈ રીતે કૅન્સરકારક તત્ત્વો નાશ પામે છે તે દર્શાવતું પાટિયું પણ મારેલું હતું.

આહારના આ મૂળભૂત સિદ્ધાંતો ઉપરાંત, ઓકિનાવાના લોકો અઠવાડિયામાં સરેરાશ ત્રણ વાર માછલી પણ ખાય છે. જાપાનના અન્ય પ્રાંતમાં સૌથી વધુ ડુક્કરનું માંસ ખવાય છે, એટલે એ રીતે ઓકિનાવા અલગ પડે છે. ઓકિનાવામાં એ વસ્તુ અઠવાડિયામાં માત્ર એક કે બે વાર જ ખવાય છે.

મકોતો સુઝુકીના અભ્યાસમાં એમ પણ જોવા મળ્યું કે -

- ઓકિનાવાના લોકો જાપાનના અન્ય પ્રાંત કરતા ત્રીજા ભાગની જ ખાંડ ખાય છે. અર્થાત્ મીઠાઈઓ અને ચૉકલેટ તેમના ભોજનમાં બહુ ઓછાં જોવા મળે છે.
- જાપાનના અન્ય પ્રાંતમાં લોકો દરરોજ સરેરાશ 12 ગ્રામ મીઠું ખાય છે, જેનું પ્રમાણ ઓકિનાવામાં અડધા જેટલું એટલે કે 7 ગ્રામ પ્રતિદિવસ જ છે.
- જાપાનના અન્ય પ્રાંતમાં લોકો દરરોજ સરેરાશ 2068 કેલરી જેટલું ભોજન લે છે, જેનું પ્રમાણ ઓકિનાવામાં માત્ર 1785 કેલરી જ છે. અને આમ પણ દુનિયાના પાંચેય 'બ્લુ ઝોન'માં ઓછી કેલરીનું ભોજન એક સામાન્ય ઘટક જ છે.

હારા હાચિ બુ

'હારા હાચિ બુ' શબ્દો આપણને યાદ અપાવશે પેલા 80 ટકા વાળા નિયમની જેની વાત આપણે પહેલા પ્રકરણમાં કરી હતી. એ નિયમ અનુસરવો એકદમ સરળ છે : જ્યારે તમને એમ લાગે કે તમારું પેટ ભરાઈ જવા આવ્યું છે અને થોડુંક જ વધારે ખાઈ શકાશે ત્યારે અટકી જાવ. ખાવાનું બંધ કરી દો !

'હારા હાચિ બુ'નો નિયમ પાળવાનો એક સરળ રસ્તો એ છે કે ખાધા પછી ખવાતી ગળી વસ્તુ (ડિસર્ટ) છોડી દો. અથવા એનું પ્રમાણ ઘટાડી નાખો. મૂળ વિચાર એ જ છે કે ખાધા પછી પણ થોડાક ભૂખ્યા રહેવું જોઈએ.

એટલે જ પશ્ચિમી દેશો કરતાં જાપાનમાં એક વાર ઑર્ડર આપતાં જે વાનગી પીરસાય છે તેનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. અહીં ખાવાનું સ્ટાર્ટર, મેઇન કોર્સ અને ડિઝર્ટ એમ અલગ અલગ રીતે નથી પીરસાતું. તેના બદલે મોટા ભાગે તો બધું જ એક સાથે નાની-નાની ડિશોમાં પીરસવામાં આવે છે. એક ડિશમાં ભાત, બીજામાં શાકભાજી, ત્રીજામાં સૂપ અને ચોથામાં અન્ય કોઈ વસ્તુ. નાની-નાની ડિશોમાં એક સાથે જ બધું ભોજન પીરસી દેવાથી આપણે વધારે ખાવાનું ટાળતા હોઈએ છીએ અને સાથે-સાથે વૈવિધ્યપૂર્ણ આહાર પણ ખાઈ શકાય છે. તેના મહત્ત્વની ચર્ચા તો આપણે આ પ્રકરણની શરૂઆતમાં જ કરી હતી.

'હારા હાચિ બુ' એક પ્રાચીન પરંપરા છે. બારમી સદીમાં ઝેન બૌદ્ધ ધર્મ પર લખાયેલા પુસ્તક 'ઝાઝેન યુજિન્કિ'માં એવી સલાહ આપવામાં આવી છે કે તમારી ઇચ્છા હોય એના બે-તૃતીયાંશ જેટલું જ જમવું. પૂર્વનાં તમામ બૌદ્ધ મંદિરોમાં આમ પણ ઇચ્છાથી ઓછું જમવાની પદ્ધતિ પ્રચલિત જ છે. ઓછી કૅલરીના ફાયદા બૌદ્ધ ધર્મમાં સંભવતઃ નવ સદી પહેલાં જ પારખી લેવામાં આવ્યા હતા.

વધુ જીવવા ઓછું જમવું ?

અમુક લોકો આ વિચારને પડકારશે. જોકે ઓછું જમવાને કુપોષણ સુધી લઈ ગયા વિના એમ તો માનવું જ રહ્યું કે આપણા શરીરની જરૂરિયાત કરતાં ઓછી કૅલરી આપવાથી આયુષ્યમાં વધારો તો અવશ્ય થાય છે. ઓછું ખાઈને પણ તંદુરસ્ત રહેવા માટે મહત્ત્વની વાત એ છે કે વધારે પોષણ આપતી વસ્તુઓ (ખાસ કરીને સુપરફૂડ જેવી વસ્તુઓ) ખાવી રહી. એ સાથે જ એવી વસ્તુઓ ખાવી ટાળવી પણ રહી કે જેનાથી કૅલરી તો ભરપૂર મળે છે પરંતુ પોષણ મળતું નથી.

આપણે જે કૅલરી ઘટાડાની વાત કરી રહ્યા છીએ તેનાથી આયુષ્યમાં અમુક વર્ષો તો અવશ્ય વધે જ છે. જો શરીરને જરૂરિયાત જેટલી કે તેનાથી વધારે કૅલરી મળવા લાગે, તો તે સુસ્ત બની જાય છે અને ધીમે ધીમે ક્ષીણ પણ થવા માંડે છે ઉપરાંત પાચન માટે જ તે વધારે કૅલરી વાપરવા માંડે છે.

ઓછી કૅલરી શરીરમાં જવાનો બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી શરીરમાં આઈ.જી.એફ.-1 (ઈન્સ્યુલિન-લાઇક ગ્રોથ ફૅક્ટર)નું સ્તર ઘટે છે. આઈ.જી.એફ.-1 એવું પ્રોટીન છે જે શરીરનું વૃદ્ધત્વ નોતરી લાવવામાં અત્યંત મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. એમ પણ લાગે છે કે માણસ અને પ્રાણીનાં શરીર વૃદ્ધ થવાનું એક કારણ લોહીમાં આઈ.જી.એફ.-1નું વધારાનું પ્રમાણ પણ છે.[૨]

કૅલરીના ઘટાડાથી માણસનું આયુષ્ય લંબાશે જ એમ વિશ્વાસપૂર્વક તો હજુ આપણે નથી કહી શકતા પરંતુ કૅલરીનું મધ્ય પ્રમાણ અને પૂરતાં પોષકતત્ત્વોવાળા આહારને કારણે મેદસ્વિતા, ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ, ધમની-શિરામાં આવતા સોજા, હાઈ બીપી અને અન્ય પ્રકારના હૃદયરોગ સામે રક્ષણ મળે છે અને કૅન્સર સાથે જોડાયેલા મેટાબોલિક રિસ્ક ફૅક્ટરમાં પણ ઘટાડો આવે છે.[૩]

જો આ 80 ટકાવાળો નિયમ ન અનુસરવો હોય તો તેનો વિકલ્પ છે અઠવાડિયામાં એક કે બે દિવસ ઉપવાસ કરવો. 5:2 (અથવા ઉપવાસવાળી આહારપદ્ધતિ)માં બે દિવસ ઉપવાસ કરવાનું સૂચવવામાં આવે છે (જેમાં આખા દિવસમાં 500થી ઓછી કૅલરી લેવી) અને બાકીના પાંચ દિવસ સામાન્ય રીતે ભોજન કરવું.

આને કારણે ઘણા ફાયદા થતા હોય છે પરંતુ તેમાં બે બહુ મોટા ફાયદા થાય છે : તેનાથી પાચનતંત્રને સ્વચ્છ થવાનો અને આરામ કરવાનો મોકો મળે છે.

ઓકિનાવાના લોકોના આહારમાં જોવા મળતા 15 પ્રાકૃતિક એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ

એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ એટલે એવા કણ જે કોષોમાં ચાલતી ઓક્સિડેશન (ઉપચયન)ની પ્રક્રિયા ધીમી પાડે છે અને એવા ફ્રી-રેડિકલ્સને નાબૂદ કરે છે જે કોષોને નુકસાન પહોંચાડીને વૃદ્ધત્વ નોતરી લાવતા હોય છે. ગ્રીન ટીના એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ ગુણોથી તો બધા પરિચિત જ છે અને આગળ જતા તેની પણ વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવશે.

નીચે દર્શાવેલી 15 વસ્તુઓમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે અને આ પ્રદેશમાં તે લગભગ દરરોજ ખાવામાં આવે છે, એટલે તેમને ઓકિનાવાના લોકોના દીર્ઘાયુ માટે મહત્ત્વના માનવામાં આવે છે :

- તોફુ (સોયાબિનમાંથી બનાવેલું પનીર)
- મિસો (સોયાબિન, ચોખા અને સિંધવ લૂણથી બનતું સૂપ)
- ટ્યુના (એક પ્રકારની માછલી)
- ગાજર
- કારેલાં
- કોમ્બુ (દરિયાઈ ઘાસ)
- કોબીજ
- નોરી (દરિયાઈ છોડ)
- ડુંગળી
- ફણગાવેલા સોયાબિન
- હેચિમા (કાકડી જેવું ફળ)
- સોયાબિન (કાચાં કે બાફેલાં)
- શક્કરિયાં
- ઘોલર મરચાં
- સેન્પિન-ચા (જેસ્મિન ફૂલોની ચા)

સેન્પિન-ચા : ઓકિનાવાની પ્રભાવક વિશેષતા

સેન્પિન-ચા એટલે ગ્રીન ટી અને જેસ્મિનનાં ફૂલોના મિશ્રણથી બનતી ચા. ઓકિનાવાના લોકો આ પ્રકારની ચા સૌથી વધુ પીવે છે. પશ્ચિમી દેશોમાં ચીનથી આયાત કરવામાં આવતી ‘જેસ્મિન ટી’ને તેની સૌથી નજીકનું પીણું કહી શકાય. 1988માં હીરોકો શોએ ઓકિનાવા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ સાયન્સ એન્ડ ટેક્નોલૉજીમાં કરેલા એક અભ્યાસમાં એમ જણાયું હતું કે જેસ્મિન ટીથી શરીરમાં કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે.[૪]

સેન્પિન-ચા ઓકિનાવામાં વિવિધ સ્વરૂપે મળી રહે છે અને તેનાં વેન્ડિંગ મશીન પણ હોય છે. ગ્રીન ટીથી મળતા તમામ એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સના લાભ ઉપરાંત તેમાં જેસ્મિનના ફૂલના લાભ પણ ઉમેરાય છે. એ લાભ છે,

- હાર્ટ ઍટેકનું જોખમ ઘટાડવું
- રોગપ્રતિકારક તંત્ર મજબૂત બનાવવું
- તણાવમાં ઘટાડો કરવો
- કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટાડવું

ઓકિનાવાના લોકો દિવસમાં સરેરાશ ત્રણ કપ સેન્પિન-ચા પીવે છે.

પશ્ચિમી દેશોમાં એ જ પ્રકારની ચા મેળવવી તો અઘરી છે પરંતુ તેની અવેજીમાં આપણે જેસ્મિન ટી કે પછી સારી ગુણવત્તાની ગ્રીન ટી પણ પી શકીએ છીએ.

ગ્રીન ટીનાં રહસ્યો

ગ્રીન ટીમાં ઔષધિય ગુણો હોવાનું સદીઓથી મનાય છે. તાજેતરમાં થયેલા સંશોધનોમાં પણ તેના ઘણા લાભ સિદ્ધ થયા છે અને તેના પીનારા લોકોની દીર્ઘાયુમાં પણ તેનો ફાળો હોવાનું સિદ્ધ થયું છે.

મૂળે તો આ ચા ચીનથી આવી છે અને ત્યાં તો તે હજારો વર્ષોથી પીવાય છે પરંતુ દુનિયાના અન્ય દેશોમાં તે અમુક સદીઓ પહેલાં જ પહોંચી છે. અન્ય પ્રકારની ચાની જેમ તેને આથો લાવીને સૂકવવામાં આવતી નથી પરંતુ માત્ર હવાથી જ સૂકવવામાં આવે છે માટે સુકાયા અને ભૂકો થયા બાદ પણ તેના ઔષધીય ગુણો જળવાઈ રહે છે. તેનાથી નીચે મુજબના લાભ થાય છે :

- કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે.
- બ્લડ સુગરનું પ્રમાણ ઘટે છે.
- રક્તપરિભ્રમણ સુધરે છે.
- વિવિધ પ્રકારના તાવથી રક્ષણ મળે છે (વિટામિન સી).
- હાડકાં મજબૂત બને છે (ફ્લુરોઇડ).
- ચોક્કસ પ્રકારના બેક્ટેરિયાના ઇન્ફેશનથી રક્ષણ મળે છે.
- અલ્ટ્રા વાયોલેટ કિરણો સામે પણ રક્ષણ મળે છે.
- પાચનતંત્ર અને કિડનીનું કામ સુધારે છે.

સફેદ ચામાં પોલીફેનેલ્સનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે અને તે વૃદ્ધત્વને રોકવામાં ગ્રીન ટીથી પણ વધારે અસરકારક નીવડી શકે

છે. વાસ્તવમાં તેને સૌથી વધુ એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સવાળી પ્રાકૃતિક વસ્તુ માનવામાં આવે છે. સંતરાના રસના એક ડઝન ગ્લાસ જેટલાં તત્ત્વો એક કપ વ્હાઇટ ટીમાં હોય, એમ માનવામાં આવે છે.

ટૂંકમાં, દરરોજ ગ્રીન કે વ્હાઇટ ટી પીવાથી આપણા શરીરમાં રહેલા ફ્રી રેડિકલ્સનું પ્રમાણ ઘટી શકે છે અને આપણે વધુ સમય યુવાન રહી શકીએ છીએ.

શક્તિશાળી શિકુવાસા

શિકુવાસા ઓકિનાવામાં ખવાતું એ ખાટું ફળ છે જેનું સમગ્ર જાપાનમાં સૌથી વધુ ઉત્પાદન ઓગિમિમાં જ થાય છે.

આ ફળ અત્યંત એસિડિક છે. તે એટલું ખાટું હોય છે કે તેના રસમાં પાણી ઉમેરીને તેને મંદ બનાવ્યા વિના તેને પીવું શક્ય નથી. તેનો સ્વાદ લીંબુ અને મેન્ડેરિયન નારંગીની વચ્ચે હોય, એમ લાગે છે અને આમ પણ એ ત્રણેય એક જ કુટુંબના સભ્ય જેવા છે.

શિકુવાસામાં નોબિલેટિન તત્ત્વનું ઊંચુ પ્રમાણ હોય છે અને આ નોબિલેટિનમાં ભરપૂર માત્રામાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે.

નારંગી, લીંબુ, ગ્રેપફ્રુટ - તમામ ખાટાં ફળોમાં નોબિલેટિનનું પ્રમાણ વધારે જ હોય છે પરંતુ ઓકિનાવાના શિકુવાસામાં તો એ પ્રમાણ નારંગી કરતાં ચાલીસગણું વધારે હોય છે. નોબિલેટિનથી આપણને આર્ટેરિઓસ્ક્લેરોસિસ, કૅન્સર, ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ અને મેદસ્વિતા સામે રક્ષણ મળે છે, એમ સિદ્ધ થયું છે.

શિકાવાસામાં વિટામિન સી અને બી1, બીટા કેરોટીન તેમજ વિવિધ મિનરલ્સ પણ હોય છે. ઘણીબધી પારંપરિક વાનગીઓમાં સ્વાદ અને સુગંધ ઉમેરવા તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને તેનો રસ પણ કાઢવામાં આવે છે. ગામના દાદા-દાદીઓના જન્મદિવસની ઉજવણીઓમાં અમે સંશોધન કરતા હતા ત્યારે અમને શિકુવાસામાંથી બનાવવામાં આવેલી કેક પણ પીરસાઈ હતી.

પાશ્ચાત્ય દેશો માટે ભરપૂર એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સવાળી વસ્તુઓ

2010માં યુકેના ‘ડેઇલી મિરર’ નામના વર્તમાનપત્રમાં વૃદ્ધત્વને રોકવા માટે અમુક ખાવાની વસ્તુઓની યાદી પ્રસિદ્ધ થઈ હતી. પશ્ચિમી દેશોમાં ગમે ત્યારે મળી રહેતી એ વસ્તુઓની યાદી આ રહી :

- બ્રોકોલી અને ચાર્ડ નામના બીટની એક જાત. તેમાં પાણી, મિનરલ્સ અને ફાઇબર્સનું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે.
- સાલ્મન, મેકેરલ, ટ્યુના અને સાર્ડિન જેવી તૈલી માછલીઓ. એ બધાની ચરબીમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે.
- નારંબી, મોસંબી, સંતરાં, લીંબુ જેવાં સિટ્રસ ફળો, સ્ટ્રોબેરી અને જરદાલુ. તેમાં ભરપૂર માત્રામાં વિટામિન હોય છે અને શરીરમાંથી અયોગ્ય તત્ત્વો દૂર કરવામાં તે મદદરૂપ બને છે.
- બ્લુબેરી અને ગોઝી બેરી જેવા બોર. તેમાં ફીટોકેમિકે એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સની માત્રા ભરપૂર હોય છે.
- સૂકા મેવા જેમાં ભરપૂર માત્રામાં વિટામિન અને એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે અને તેમાંથી શક્તિ પણ ઘણી મળે છે.
- ઓટ અને ઘઉં જેવું અનાજ. તેમાં ભરપૂર શક્તિ અને મિનરલ્સ હોય છે.
- ઓલિવ ઑઇલ. તેમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે, જેની સીધી અસર ત્વચા પર દેખાય છે.
- એકદમ ઓછું પીવાતું રેડ વાઇન. તેમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ અને વેસોડિલેટરી તત્ત્વો હોય છે.

રિફાઇન્ડ ખાંડ અને અનાજ, પ્રોસેસ કરેલી અને ભઠ્ઠીમાં પકવેલી વસ્તુઓ, તૈયાર ખાવાનું, ગાયનું દૂધ અને તેના ઉત્પાદનો ટાળવાં જોઈએ. ભોજનમાં આટલું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો તમે યુવાની લાંબા સમય સુધી જાળવી શકશો અને વૃદ્ધત્વને પણ અટકાવી શકશો.

૮

હળવી કસરત, લાંબું જીવન

સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ આપતી પૂર્વના દેશોની કસરતો

બ્લુ ઝોનમાં કરવામાં આવેલા અભ્યાસોમાં એમ જોવા મળે છે કે સૌથી લાંબુ જીવનારા લોકો વધારે કસરત નથી કરતા હોતા, પરંતુ હલન-ચલન વધારે કરતા હોય છે.

અમે જ્યારે દીર્ઘાયુના ગામ ઓગિમિની મુલાકાત લીધી ત્યારે અમને જોવા મળ્યું કે 80 અને 90 વર્ષથી વધારે ઉંમરના લોકો પણ ઘણા સક્રિય હોય છે. તેઓ આખો દિવસ ઘરમાં બેસીને બારીની બહાર નથી જોઈ રહેતા કે નથી અખબાર વાંચે રાખતા. ઓગિમિના રહીશો ઘણું ચાલે છે, પાડોશીઓ સાથે ગીતો ગાય છે, સવારે વહેલા ઊઠી જાય છે, અને સવારનો નાસ્તો કરીને કે કર્યા પહેલાં સીધા જ પોતપોતાની શાકભાજીની વાડીઓમાં કામે લાગી જાય છે. તેઓ જીમમાં નથી જતા કે અઘરી કસરતો નથી કરતા પરંતુ આખો દિવસ તેઓ હરવા-ફરવાનું બંધ નથી કરતા.

ખુરશીમાંથી ઊભા થવા જેટલું સરળ

“30 મિનિટ સુધી બેઠા રહ્યા પછી આપણો ચયાપચયનો દર 90 ટકા જેટલો ધીમો પડી જાય છે. જે ઉત્સેચકો તમારી ધમનીમાંથી ખરાબ ચરબીને દૂર કરીને સ્નાયુઓ સુધી ઝડપથી વપરાવા માટે લઈ જાય છે, તે પણ મંદ પડી જાય છે. બે કલાક પછી સારું કૉલેસ્ટેરોલ (HDL) 20 ટકા જેટલું ઘટી જાય છે. માત્ર પાંચ મિનિટ માટે ઊભા થશો તો બધું પૂર્વવત્ ચાલવા માંડશે. આ વસ્તુઓ એટલી સરળ છે કે લોકોને તે મૂર્ખામી લાગતી હોય છે,” ગેવિન બ્રેડલીએ[૧] 2015માં બ્રિગિડ શુલ્ટને ‘વૉશિંગ્ટન પોસ્ટ’[૨] માટે આપેલા ઇન્ટરવ્યૂમાં એમ કહ્યું હતું. આ વિષયમાં બ્રેડલી અગ્રગણ્ય વિશેષજ્ઞ મનાય છે. તેઓ એક એવી આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાના ડિરેક્ટર પણ છે જે આખો દિવસ બેસી રહેવાથી સ્વાસ્થ્ય પર પડતી પ્રતિકૂળ અસરો વિષે જાગરૂકતા ફેલાવવાનું કામ કરે છે.

જો આપણે શહેરમાં રહેતા હોઈએ, તો દરરોજ પ્રાકૃતિક અને સ્વસ્થ રીતે હલન-ચલન કરવાનું અઘરું બની શકે છે. એવા સંજોગોમાં આપણે એવી કસરતો અપનાવી શકીએ જે સદીઓથી આપણા શરીર માટે સારી હોવાનું સિદ્ધ થયું છે.

પૂર્વના દેશોમાં શરીર, મગજ અને આત્માનું સમતોલન કરવા માટે જે પદ્ધતિઓ અપનાવાય છે, તે હવે પશ્ચિમના દેશોમાં પણ લોકપ્રિય બની

રહી છે પરંતુ એ પદ્ધતિઓ જે દેશોમાં ઉદ્ભવી છે, ત્યાં તો તે સદીઓથી ઉપયોગી બની રહી છે.

જાપાનમાં અત્યંત લોકપ્રિય પણ ભારતમાં ઉદ્ભવેલ યોગ અને ચીનના ક્વિગોંગ અને તાઈ ચી પદ્ધતિઓમાં માણસના શરીર અને મગજનું સમતોલન સાધવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે કે જેથી માણસ શક્તિ, શાંતિ અને આનંદથી આ જગતનો સામનો કરી શકે.

તેમને યૌવન અર્પતા અમૃત કહેવામાં આવે છે અને વિજ્ઞાન પણ એ દાવાને સમર્થન આપે છે.

આ હળવી કસરતોને લીધે સ્વાસ્થ્યના ઘણા ફાયદા થાય છે અને એવા વૃદ્ધ લોકો માટે તો આશીર્વાદરૂપ છે જેમને સ્વસ્થ રહેવામાં મુશ્કેલી પડી રહી છે.

તાઈ ચીને કારણે અન્ય લાભ ઉપરાંત હાડકાં નબળાં પડવાં અને પાર્કિન્સન્સ રોગનો વિકાસ અટકી શકે છે, રક્ત પરિભ્રમણ વધે છે અને સ્નાયુઓ મજબૂત તેમજ લવચીક બને છે. તેના કારણે થતા માનસિક લાભ પણ એટલા જ મહત્ત્વના છે. તે તણાવ અને નિરાશા સામે ઢાલ બની રહે છે.

તમારે દરરોજ એક કલાક જીમમાં પરસેવો પાડવાની કે મેરેથોનમાં દોડવા જવાની જરૂર નથી. જાપાનના શતાયુ લોકોના જીવનમાં જોયું એમ તમારે આખો દિવસ હરતા-ફરતા રહેવાનું છે. એ ઉપરાંત પૂર્વના દેશોમાંથી અમે આ પ્રકરણમાં બતાવેલી કોઈપણ હળવી કસરત કરશો તો તમારા શરીરને ઘણો લાભ થશે. મહત્ત્વની વાત એ છે કે એ દરેક પદ્ધતિમાં સુસ્પષ્ટ પગલાં નક્કી કરવામાં આવ્યાં છે. આપણે ચોથા પ્રકરણમાં પણ જોઈ ગયા કે નિયમબદ્ધ વસ્તુઓનું પાલન કરવાથી પ્રવાહ (flow)માં પણ વહેલા જોડાઈ શકાય છે. જો તમને આમાંથી કોઈ કસરત ન ગમે, તો જે કસરત તમને ગમતી હોય અને જેનાથી તમારા શરીરને પૂરતું હલન-ચલન મળી રહેતું હોય, તે પણ તમે કરી શકો છો.

હવે પછીનાં પાનાંઓમાં આપણે એવી હળવી કસરતો વિષે જોઈશું જેનાથી સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થાય છે. શરૂઆતમાં એક એવી જાપાની કસરતની વાત જેનાથી તમે તમારો દિવસ શરૂ કરી શકો છો.

રેડિયો તાઇસો

સવારમાં ઊઠીને શરીરને થોડુંક કસતી આ કસરતો દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના સમયથી જાણીતી છે. એના નામમાં રેડિયો શબ્દ એટલા માટે

ઉમેરાયો કારણ કે એક સમયે આ કસરત કરવાની વિવિધ સૂચનાઓ રેડિયો પર પ્રસારિત કરવામાં આવતી હતી. આજના સમયમાં લોકો હવે ટીવી ચાલુ રાખીને કે ઇન્ટરનેટ પરથી કોઈ વીડિયો જોઈને પણ આ કસરત કરે છે.

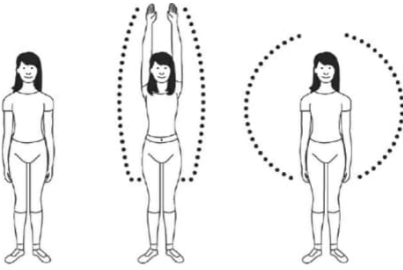
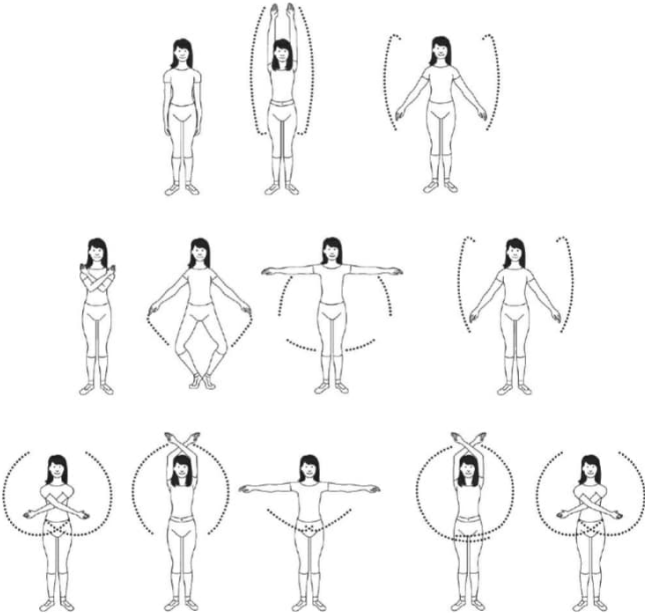
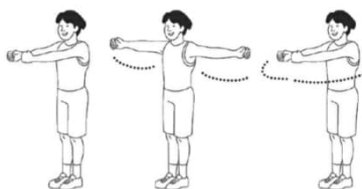
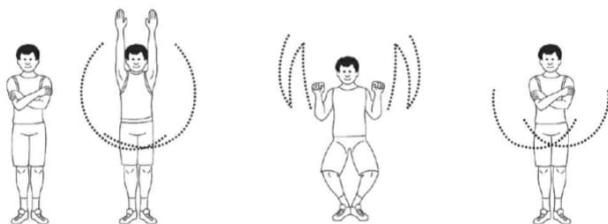
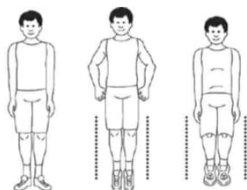
રેડિયો તાઈસોના મુખ્ય હેતુઓમાંનો એક હેતુ એ છે કે તેમાં ભાગ લેનારા લોકો વચ્ચે સંગઠનની ભાવના કેળવવી. આ કસરત હંમેશાં નાના-મોટા જૂથમાં જ કરવામાં આવે. શાળામાં વર્ગો શરૂ થયા પહેલાં કે ઑફિસમાં કામ શરૂ કરતા પહેલાં રેડિયો તાઈસો કરવામાં આવે છે.

આંકડા એમ દર્શાવે છે કે 30 ટકા જાપાનીઓ દરરોજ સવારે અમુક મિનિટો રેડિયો તાઈસો કરે જ છે. જોકે અમે ઓગિમિમા જેમના ઇન્ટરવ્યૂ લીધા, એમાંથી લગભગ બધા જ રેડિયો તાઈસો કરતા હતા. અમે જે નર્સિંગ હોમની મુલાકાત લીધી હતી, તેમાં રહેતા વૃદ્ધો પણ સવારમાં ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ તો તેના માટે ફાળવતા જ હતા. તેમાંના અમુક તો વ્હીલચેર પર બેસીને પણ આ કસરત કરી લેતાં હતા. અમે તેમની સાથે આ કસરતમાં જોડાયા હતા અને પછી આખો દિવસ અમને તાજગી અનુભવાતી રહી હતી.

જ્યારે આ કસરતો સમૂહમાં કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે કોઈ રમતના મેદાન પર કે કોઈ મોટો હૉલમાં કરવામાં આવે છે અને સામાન્યતઃ ત્યાં લાઉડસ્પીકર પણ લગાવવામાં આવે છે.

તમે બધી કસરત કરો છો કે તેમાંથી અમુક જ કરો છો, તેના આધારે આ કસરતો કરવામાં પાંચથી દસ મિનિટ લાગતી હોય છે. તેમાં શરીરનાં તમામ અંગોને હલનચલન કરાવવાનો અને સાંધાઓ મજબૂત બનાવવાનો હેતુ હોય છે. સૌથી વધુ જાણીતી રેડિયો તાઈસો કસરત એ છે કે જેમાં તમારે તમારા હાથ માથા ઉપર લઈ જવાના અને પછી તેને વાળ્યા વિના નીચે લાવવાના. આ શરીરને જાગ્રત કરવાની સારી રીત છે, કારણ કે તેમાં શરીરને વધારે કષ્ટ પડતું નથી અને તેમાં શક્ય એટલા વધારે સાંધાની કસરત કરાવવાનો હેતુ હોય છે.

આમ તો એ કસરતો એકદમ પ્રાથમિક જણાશે પરંતુ આધુનિક યુગમાં જીવતા આપણે ઘણી વાર દિવસો સુધી આપણો હાથ કાનથી ઉપર કરતા હોતા નથી. *વિચારી જુઓ : કમ્પ્યૂટર* વાપરતી વખતે આપણા હાથ નીચા હોય છે, સ્માર્ટફોન વાપરતાં કે પુસ્તક વાંચતાં પણ નીચા જ હોય છે. આપણે માત્ર કબાટના ઊંચા ખાનામાંથી કે ઊંચી છાજલી પરથી કંઈક લેવાનું હોય ત્યારે જ આપણા હાથ ઊંચા કરીએ છીએ. જ્યારે આપણા પૂર્વજો વૃક્ષો પરથી વસ્તુઓ તોડવા માટે દિવસભર પોતાનો હાથ ઊંચો ને

ઊંચો જ રાખતા હતા. રેડિયો તાઈસો આપણને શરીરનાં તમામ અંગોની મૂળભૂત હલનચલન કરાવે છે.

રેડિયો તાઈસોની પ્રાથમિક કસરતો (5 મિનિટ)

યોગ

યોગ જાપાનની સાથે સાથે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ લોકપ્રિય છે. કોઈ પણ માણસ યોગ કરી શકે છે. તેમાંથી અમુક આસનો તો ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને વિકલાંત વ્યક્તિઓ માટે પણ કરવા યોગ્ય છે.

યોગ મૂળે ભારતે વિશ્વને આપેલી ભેટ છે. એક હજાર વર્ષ પહેલાં તેને માનસિક તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કેળવવા અને જાળવી રાખવા માટે વિકસાવવામાં આવ્યા હતા. યોગ શબ્દ મૂળ સંસ્કૃત શબ્દ 'યુજ'માંથી આવ્યો છે જેનો અર્થ થાય જોડવું. પ્રાણીઓની ધૂંસરી માટે પણ એ શબ્દ વપરાય છે. જે રીતે ધૂંસરી બળદ અને ગાડાને જોડે છે એ જ રીતે યોગનું ધ્યેય પણ શરીર અને મગજને જોડીને સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી તરફ લઈ જવાનું છે જેથી આપણે આપણી આપણી આસપાસના જગત સાથે સુમેળથી જીવી શકીએ.

યોગના મુખ્ય હેતુ આ પ્રમાણે છે :

- આપણી (માનવીય) પ્રકૃતિથી આપણું સામીપ્ય વધારવું.
- માનસિક અને શારીરિક શુદ્ધીકરણ.
- દૈવી તત્ત્વની વધારે પાસે જવું.

યોગના પ્રકાર

આમ તો તમામ પ્રકારના યોગનું લક્ષ્ય સમાન જ હોય છે, પરંતુ તેને વિકસાવવા માટે જે પરંપરા અને ગ્રંથોને અનુસરવામાં આવ્યા હોય તે અનુસાર યોગના વિવિધ પ્રકાર અવશ્ય હોય છે. તેના તજ્જ્ઞો એમ જ કહેશે કે બધા પ્રકાર વચ્ચેનો ભેદ તો એટલો જ છે જેટલો એક જ શિખર પર જવા માટે લેવામાં આવતા વિવિધ માર્ગોનો છે.

- જ્ઞાન યોગ : ચાતુર્યનો યોગ, જેમાં શિસ્ત અને માનસિક વિકાસને પામવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે
- કર્મ યોગ : એવાં કર્મો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જેનાથી પોતાને અને સમાજને લાભ થાય.
- ભક્તિ યોગ : દૈવી શક્તિ પ્રત્યે ભક્તિ અને સમર્પણનો યોગ
- મંત્ર યોગ : મંત્રોચ્ચાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે.

- કુંડલિની યોગ : વિવિધ પગલાંઓના સાયુજ્યથી ઉચ્ચ માનસિક સ્તરે પહોંચવામાં આવે છે.
- રાજ યોગ : તેને રાજવી માર્ગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તેમાં વિવિધ ઉપાયો પ્રયોજીને સ્વ અને સર્વ વચ્ચે સંધાન સાધવામાં આવે છે.
- હઠ યોગ : આ પ્રકાર પશ્ચિમમાં તેમજ જાપાનમાં સૌથી વધુ પ્રમાણમાં વ્યાપ્ત છે. તેમાં વિવિધ આસનો અને મુદ્રાઓ દ્વારા સમતુલન પામવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

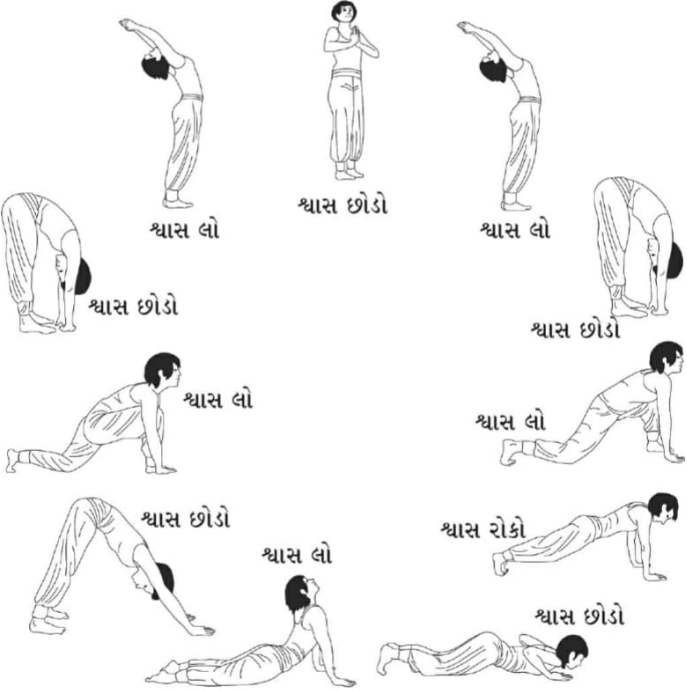
સૂર્ય નમસ્કાર કેવી રીતે કરવા

સૂર્ય નમસ્કાર એ હઠ યોગની સૌથી જાણીતી અને નમૂનારૂપ કસરત છે. તેના માટે તમારે આ બાર પ્રાથમિક હલનચલન કરવાની હોય છે :

1. બંને પગ ભેગા કરીને સીધા ઊભા રહો પરંતુ તમારા સ્નાયુઓ તણાવમુક્ત જ રાખો અને શ્વાસ છોડો. (શક્ય હોત તો સૂર્યની સામે જ ઊભા રહેવું, જેથી શરીરને સૂર્યશક્તિનો લાભ પણ મળે અને એટલે જ આ કસરતને સૂર્ય નમસ્કાર કહેવાય છે.)
2. નમસ્કારની મુદ્રામાં બંને હાથ તમારી છાતી આગળ રાખો. આ મુદ્રામાં જ ઊંડો શ્વાસ લઈને તમારા હાથ માથાની ઉપર લઈ જાવ અને પાછળની દિશામાં થોડાક નમો.
3. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં, આગળની દિશામાં નીચા નમો અને ગોઠણ વાળ્યા વિના તમારી હથેળીઓ વડે ધરતીને સ્પર્શો.
4. એક પગને એવી રીતે પાછળ લઈ જાવ કે જેથી એ પગની આંગળીઓ પર જ એ પગ ટેકવાય. ઊંડો શ્વાસ લો.
5. શ્વાસ રોકી રાખીને બીજો પગ પણ એવી જ રીતે પાછળ લઈ જાવ અને હાથ તથા પગ બંને ટટ્ટાર રાખો.
6. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં હાથ વાળો અને તમારી છાતીને ધરતીનો સ્પર્શ કરાવો અને પછી છાતીના ભાગને આગળ લઈ જાવ.
7. તમારી કરોડરજ્જુને વાળો અને શરીરનો કમરથી નીચેનો ભાગ ધરતી પર ટેકવી દઈને ઊંડો શ્વાસ લો.
8. તમારા હાથ અને પગ ધરતી પર જ રાખીને તમારા નિતંબને એટલે સુધી ઊંચા લઈ જાવ કે જેથી ઊલટા V જેવી મુદ્રા બને. આ સમગ્ર હલનચલન દરમિયાન શ્વાસ છોડતાં રહો.

9. જે પછી પાછળ લઈ ગયા હતા તેને આગળ લાવીને એવી રીતે ગોઠણથી વાળો કે જેથી તમારો ગોઠણ અને એ પગ સીધો જ તમારા મસ્તક નીચે અને બંને હાથની વચ્ચે આવે. ઊંડો શ્વાસ લો.
10. હવે બીજો પગ આગળ લાવતાં લાવતાં શ્વાસ છોડવાનું ચાલુ રાખો અને મુદ્રા નં. 3 માં જે રીતે બંને હથેળીઓ ધરતીને સ્પર્શેલી રાખી હતી તેમ જ રાખીને બંને પગ ટટ્ટાર કરો.
11. મુદ્રા નં. 2 ની જેમ, ઊંડો શ્વાસ લેતાં લેતાં હાથ જોડેલા રાખીને જ મસ્તક ઉપર લઈ જાવ અને પાછળની દિશામાં થોડાક નમો.
12. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં હાથ નમસ્કારની મુદ્રામાં જ છાતી આગળ લાવી દો.

તમે સૂર્ય નમસ્કાર કરી લીધા. હવે તમારો દિવસ અદ્ભુત જશે.

તાઈ ચિ

તેને તાઇ ચિ ચુઆન (કે તાઇજિકુઆન) પણ કહેવામાં આવે છે. આ માર્શલ આર્ટ સદીઓ પહેલા બૌદ્ધ ધર્મ અને કોન્ફ્યુશિયસના પંથ સાથે જોડાયેલી જોઈ શકાય છે. તે જાપાનમાં પણ અત્યંત લોકપ્રિય છે.

ચીનની પરંપરા અનુસાર એમ માનવામાં આવે છે કે તાઓવાદી અને માર્શલ આર્ટના વિશેષજ્ઞ ઝ્હાંગ સેનફેન્ગ દ્વારા તે વિકસાવવામાં આવી

હતી. જોકે ઓગણીસમી સદીમાં જગતને આ કલાનો પરિચય કરાવ્યો હતો યાંગ લુચાને.

તાઇ ચિ મૂળે અંગત વિકાસ માટેની માર્શલ આર્ટ છે. તેના કેન્દ્રસ્થાને આત્મરક્ષણની ભાવના છે અને તેમાં વધારે બળનો ઉપયોગ કર્યા વિના માત્ર પોતાની ચપળતાથી શત્રુને પરાજિત કરવાનું શીખવવામાં આવે છે.

જોકે તાઇ ચિને શારીરિક અને માનસિક ઘાવ ભરવાની કલા પણ માનવામાં આવે છે અને ધીમે ધીમે તેનો ઉપયોગ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ આંતરિક શાંતિ મેળવવા માટે વધવા માંડ્યો છે. પોતાના નાગરિકોને વધારે સક્રિય બનાવવા માટે ચીનના પ્રશાસને પણ અંગકસરતના એક સ્વરૂપ તરીકે તેનો પ્રચાર કરવા માંડ્યો. એટલે માર્શલ આર્ટ તરીકેની તેની ઓળખાણ ભૂંસાઈ ગઈ અને હવે તો તેને સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીનું એવું માધ્યમ માનવામાં આવે છે જેને કોઈ પણ કરી શકે છે.

તાઇ ચિની શૈલીઓ

તાઇ ચિના અલગ અલગ પ્રકાર અને શૈલીઓ છે. તેમાંથી નીચેના પ્રકારો અને શૈલીઓ પ્રખ્યાત છે :

- ચેન શૈલી : આ શૈલીમાં એકદમ ધીમી અને એકદમ ઝડપી હલનચલનનો વારાફરતી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે
- યેંગ શૈલી : આ શૈલીને સૌથી વધુ લોકો અનુસરે છે. તેમાં હલનચલન ધીમી અને પ્રવાહીશૈલીની હોય છે
- વુ શૈલી : તેમાં નાનકડી, ધીમી પરંતુ મક્કમ હલનચલનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે
- હાઓ શૈલી : તે આંતરિક હલનચલન પર કેન્દ્રિત હોય છે અને બહાર તો ભાગ્યે જ કંઈ હલતું દેખાય છે. આ શૈલીનો સૌથી ઓછો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ચીનમાં પણ સૌથી ઓછો.

શૈલીના વૈવિધ્ય છતાં એ બધાંનું લક્ષ્ય તો એકસમાન જ છે :

1. સ્થિર રહીને હલનચલન પર નિયંત્રણ મેળવવું.
2. બળને ચપળતાથી હરાવવું.
3. પછીથી ચાલુ કરીને પહેલા આવવું.
4. તમારી જાતને અને તમારા વિરોધીઓને જાણવા.

તાઇ ચિના દસ મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

વિશેષજ્ઞ યેંગ ચેંગફુના મતાનુસાર, તાઇ ચિના યોગ્ય અભ્યાસમાં આ દસ સિદ્ધાંતો જરૂરી છે :

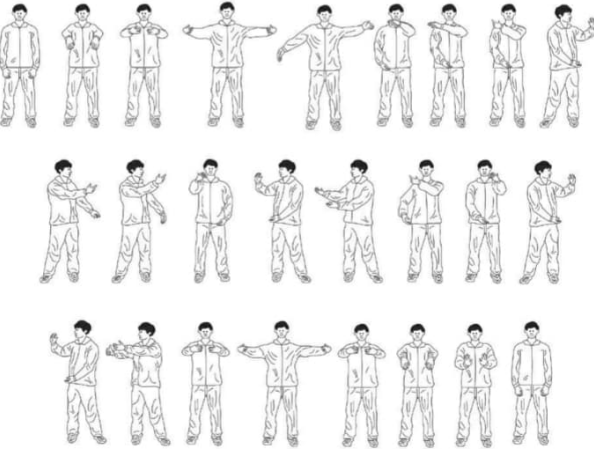
1. તમારું મસ્તક એકદમ ટટ્ટાર રાખો અને તમારી સમગ્ર ઊર્જા ત્યાંજ કેન્દ્રિત કરો.
2. તમારી છાતી ચુસ્ત કરો અને પીઠનો વિસ્તાર કરી શરીરના નીચેના હિસ્સાનું વજન ઘટાડો.
3. તમારા કાંડાને તણાવમુક્ત રાખો અને એને જ તમારા શરીરનું માર્ગદર્શક બનવા દો.
4. ભારેપણા અને હલકાપણાનો તફાવત સમજો અને તમારું વજન કઇ રીતે વહેંચાયેલું છે, તે પણ જાણો.
5. ખભા એકદમ તણાવમુક્ત રાખો કે જેથી તમારા હાથનું હલનચલન એકદમ યોગ્ય રીતે થઈ શકે અને ઊર્જાના પ્રવાહને વહેતો રાખો.
6. શરીરની શક્તિ કરતાં મગજની ચપળતા વધારે મહત્ત્વની છે, તેમ સમજો.
7. શરીરના ઉપરના અને નીચેના હિસ્સાને એવી રીતે કસો કે જેથી બંને તાલ મિલાવીને કામ કરી શકે.
8. બાહ્ય અને આંતરિક શક્તિનો તાલ મિલાવો જેથી મગજ, શરીર અને શ્વાસોચ્છ્વાસ પણ તાલ મિલાવે.
9. તમારી હલનચલનની ગતિને અવરોધો નહીં. તેની પ્રવાહિતા અને તાલ જાળવી રાખો.
10. ક્ષણની સ્થિરતાને પારખો. સક્રિય શરીરથી મગજ શાંત બને છે.

વાદળોની નકલ કરવી

તાઇ ચિની સૌથી વધુ જાણીતી કસરતમાં વાદળોના પ્રકારની નકલ કરવામાં આવે છે અને તેને ‘વાદળોની જેમ હાથ હલાવવા’ કહેવામાં આવે છે. એના માટેનાં પગલા આ રહ્યાં :

1. તમારા હાથ એવી રીતે આગળ લંબાવો કે જેથી હથેળી નીચેની દિશામાં રહે.
2. તમે કોઈ વૃક્ષના થડને ભેટી રહ્યા હોવ એ રીતે હથેળીઓ અંદરની દિશામાં આવે તેમ હાથને વાળો.

3. હાથ બહારની દિશામાં પહોળા કરો.
4. ડાબો હાથ ઉપર અને મધ્ય સુધી લાવો અને જમણો હાથ નીચે અને મધ્ય સુધી લાવો.
5. તમારા શરીરની સામે હવામાં એક દડો દોરતા હોવ, તેમ હાથ હલાવો.
6. ડાબી હથેળીને ચહેરા સમક્ષ લાવો.
7. તમારા ડાબા પગ પર શરીરનું વજન લો અને નિતંબના ભાગેથી શરીરને ડાબી બાજુ ફેરવો. તમારી આંખો વડે તમારા હાથના હલનચલનને અનુસરો.
8. ડાબા હાથને કમર પર લાવો અને જમણા હાથને તમારા ચહેરા સામે લાવો.
9. હવે શરીરનું વજન જમણા પગ પર લો.
10. નિતંબના ભાગેથી શરીરને જમણી બાજુ ફેરવો અને તમારી આંખો વડે તમારા જમણા હાથના હલનચલનને અનુસરો.
11. આ ક્રિયા યોગ્ય ગતિથી કરો અને હાથોની હલનચલન અનુસાર શરીરનું વજન એક પગ પરથી બીજા પગ પર ફેરવતા રહો.
12. તમારા હાથને તમારી સામેની દિશામાં લંબાવો અને પછી તેને ધીમે ધીમે નીચે લાવો અને તમારી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરો.

ક્વિગોંગ

ક્વિગોંગને ચિ કુંગ પણ કહેવાય છે. તેના નામમાં રહેલા 'ક્વિ'નો અર્થ થાય જીવનનું બળ અથવા ઊર્જા અને 'ગોંગ' એટલે કામ. એમાં સ્પષ્ટતઃ જણાઈ આવે છે કે તે વ્યક્તિના જીવનબળ પર આધારિત છે. એ શૈલી તેના વર્તમાન નામ હેઠળ તો ઘણી અર્વાચીન કહેવાય, પરંતુ તેનો

આધાર છે તાઓ યિન નામની પ્રાચીન કળા કે જેનો હેતુ હતો માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી પ્રાપ્ત કરવાનો.

આ કળા વીસમી સદીના પ્રારંભની તાલીમોમાં અને માર્શલ આર્ટ્સ તરીકે નોંધાયેલી જોવામાં આવે છે અને 1930ના દસકમાં તો તેનો ઉપયોગ હૉસ્પિટલમાં પણ થવા માંડ્યો હતો. પછીથી ચીની પ્રશાસને તાઇ ચિની જેમ તેનો પણ ઘણો પ્રચાર-પ્રસાર કર્યો છે.

ક્વિગોંગમાં એવી શારીરિક કસરતો સામેલ છે જેમાં સ્થિર રહેવાનું પણ આવે છે અને હલનચલન પણ આવે છે અને તેમાં ઊભા ઊભા, બેઠા બેઠા કે સૂતા સૂતા શ્વાસોચ્છ્વાસની પ્રક્રિયાનો પણ અભ્યાસ સામેલ છે. ક્વિંગોગની પણ ઘણીબધી શૈલીઓ છે પરંતુ એ બધાનો હેતુ તો એક જ છે કે જે તે માણસના 'ક્વિ'ને મજબૂત બનાવવું અને વધારતા જવું. તેની હલનચલનો તો સામાન્યતઃ સરળ જ હોય છે પરંતુ તેનો અભ્યાસ એકદમ તીવ્ર હોય છે.

ક્વિગોંગના લાભ

ઘણા બધા આંતરરાષ્ટ્રીય અભ્યાસો અનુસાર, તાઇ ચિ અને યોગની જેમ જ, ક્વિગોંગથી પણ સ્વાસ્થ્યને નોંધપાત્ર લાભ થતા જણાયા છે. સેન ફ્રેન્સિસ્કોઝ ક્વિગોંગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટના ડૉ. કેનેથ એમ. સેન્કિએરે પોતાના લેખ "મેડિકલ એપ્લિકેશન્સ ઑફ ક્વિગોંગ"[3]માં આ લાભ નોંધ્યા છે :

- મગજના તરંગોમાં આવતું પરિવર્તન
- કામોત્તેજનાને લગતા ઉત્સેચકોનું સમતુલન
- હૃદયરોગથી મૃત્યુનું ઘટતું પ્રમાણ
- હાઈ બીપીવાળા દર્દીના બ્લડપ્રેશરમાં ઘટાડો
- હાડકાની મજબૂતીમાં વધારો
- રક્ત પરિભ્રમણમાં સુધારો
- વૃદ્ધત્વ સાથે આવતી નબળાઈઓમાં ઘટાડો
- શારીરિક કાર્યદક્ષતા અને સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો
- મગજ સુધી પહોંચતા લોહીના પ્રમાણમાં વધારો અને મગજ અને શરીર વચ્ચેના જોડાણમાં સુધારો
- હૃદયની કાર્યશીલતામાં સુધારો
- કૅન્સરની સારવારની આડઅસરોમાં ઘટાડો

એટલે આ કલાનો અભ્યાસ કરતા રહેવાથી આપણે માત્ર તંદુરસ્ત રહીએ છીએ એટલું જ નહીં પરંતુ તેનાથી આપણું આયુષ્ય વધારવામાં પણ મદદ મળે છે.

ક્વિગોંગના અભ્યાસની પદ્ધતિઓ

ક્વિગોંગનો યોગ્ય રીતે અભ્યાસ કરવા માટે એટલું યાદ રાખવું જરૂરી છે કે જીવનઊર્જા આપણા આખા શરીરમાં વહે છે. તેના વિવિધ ભાગનું નિયંત્રણ કરવાનું આપણને આવડવું જોઈએ :

1. ત્યાઉ શેન : (શરીરનું નિયંત્રણ) યોગ્ય આસનની પસંદગી કરીને મેળવવું કારણ કે જમીન પર યોગ્ય રીતે આસન જમાવવું મહત્ત્વનું છે
2. ત્યાઉ શ્યી : (શ્વાસનું નિયંત્રણ) જ્યાં સુધી શ્વાસોચ્છ્વાસ શાંત અને એકધારા ન થાય ત્યાં સુધી
3. ત્યાઉ હ્સિન : (મગજનું નિયંત્રણ) સૌથી અઘરું કામ છે, કારણ કે તેમાં મગજને વિચારોથી મુક્ત કરવું પડે છે
4. ત્યાઉ ચિ : (જીવનબળનું નિયંત્રણ) આગળનાં ત્રણ તત્ત્વોના નિયંત્રણ દ્વારા થઈ શકે છે જેથી જીવનબળ પ્રાકૃતિક રીતે વહી શકે
5. ત્યાઉ શેન : (આત્માનું નિયંત્રણ) કારણ કે આત્મા જ આ યુદ્ધની શક્તિ અને મૂળ છે એમ યાંગ જ્વિંગ-મિંગે 'ધ એસેન્સ ઑફ તાઈજી ક્વિગોંગ'[૪]માં સમજાવ્યું છે.

આમ કરવાથી શરીરનું સમગ્ર તંત્ર એક જ ધ્યેય માટે કામ કરવા તૈયાર બનશે.

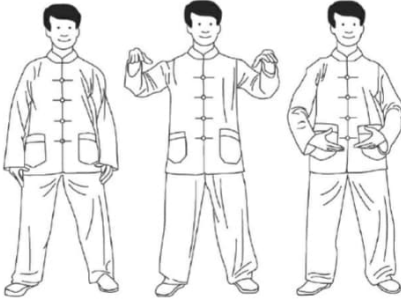
ક્વિગોંગનાં પાંચ તત્ત્વો

ક્વિગોંગની સૌથી જાણીતી કસરતોમાંની એક કસરત છે પાંચ તત્ત્વોને લગતી અને એ પાંચ તત્ત્વો એટલે ધરતી, જલ, કાષ્ઠ, ધાતુ અને અગ્નિ. આ કસરતમાં પાંચ ઊર્જા પ્રવાહોનું સમતુલન સાધવાની વાત છે કે જેથી મગજ અને અંગોની કાર્યદક્ષતા સુધરે.

આ કસરતો કરવાની ઘણી રીતો છે. અત્યારે આપણે બાર્સેલોનાની ક્વિગોંગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટના અધ્યાપિકા મારીઆ ઇઝાબેલ ગાર્સિઆ મોત્રિઅલની પદ્ધતિને અનુસરીશું.

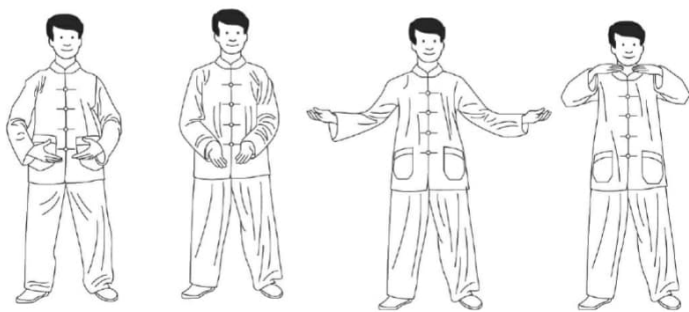
પૃથ્વી

1. પગ એવી રીતે પહોળા કરીને ઊભા રહો કે જેથી તમારા પગ તમારા ખભાની સીધમાં આવે.
2. પગ થોડાક પહોળા કરો કે જેથી તમારી ધરતી પરની પકડ મજબૂત બને.
3. તમારા ખભા તણાવમુક્ત અને વિશ્રામ અવસ્થામાં જ રાખો અને હાથ પણ એકદમ તણાવમુક્ત રીતે તમારા શરીરથી થોડાક દૂર રાખો (આને વુ કિ એટલે કે મૂળ આસન કહે છે).
4. ઊંડો શ્વાસ લો અને હાથ વાળીને ખભા સુધી આવે તેટલો ઊંચો કરો. તમારી હથેળી ધરતીની દિશામાં જ હોવી જોઈએ.
5. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં ગોઠણ વાળીને એટલા નીચા વળો કે તમારા હાથ તમારા પેટ સુધી આવે અને તમારી હથેળી તમારા પેટ સામે રહે તેમ ગોઠવો.
6. આ સ્થિતિ અમુક ક્ષણો સુધી જાળવી રાખો અને તમારા શ્વાસોશ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

જલ

1. જ્યાંથી ધરતી મુદ્રા પૂરી થઈ છે ત્યાંથી જ આગળ વધતાં, ગોઠણ એટલા વાળો કે તમે ઉભડક મુદ્રામાં બેઠા હોવ એમ થઈ જાવ. છાતી ટટ્ટાર જ રાખવાની અને એ દરમિયાન શ્વાસ છોડતાં રહો.
2. ગુદાસ્થિ (પૂછનો સૌથી નીચેનો ભાગ) નીચેની દિશામાં ખેંચો કે જેથી કરોડનો સૌથી નીચેનો ભાગ ખેંચાય.
3. ઊંડો શ્વાસ લઈને ધરતી મુદ્રામાં પાછા આવો.
4. આ આસન કુલ છ વાર કરો.

કાષ્ઠ

1. ધરતી મુદ્રામાંથી જ શરૂ કરીને તમારી હથેળીઓ ઉપરની દિશામાં રાખીને બંને હાથ ફેલાવીને હથેળીઓને ગળા નીચે આવેલા હાંસડીના હાડકા સુધી લઈ જાવ. પછી હથેળી અને કોણી નીચેની દિશામાં રહે એમ ફેરવો અને ખભા તણાવમુક્ત જ રાખો.
2. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં આ મુદ્રા અંતથી આરંભ સુધી કરો અને પાછા મૂળ ધરતી મુદ્રામાં આવી જાવ.
3. આ આસન કુલ છ વાર કરો.

ધાતુ

1. ધરતી મુદ્રાથી શરૂ કરીને તમારા હાથ એટલા ઊંચા કરો કે તે તમારી ઉરોસ્થિ (છાતીની પાંસળીઓ) સુધી આવી જાય.
2. બંને હથેળી (નમસ્કાર મુદ્રાની જેમ) એકબીજાની સામે આવે એમ ગોઠવો પરંતુ બંને વચ્ચે ચાર ઇંચનું અંતર જાળવી રાખો.

આંગળીઓ એકદમ તણાવમુક્ત અવસ્થામાં આકાશની દિશામાં ચીંધી રાખો.

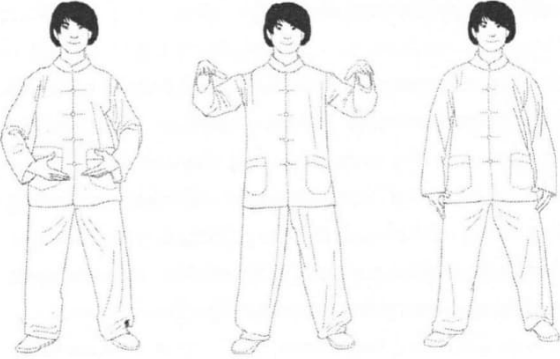
3. ઊંડો શ્વાસ લેતાં લેતાં તમારા હાથ એકબીજાથી એટલા દૂર લઈ જાવ કે જેથી તે ખભા સુધી પહોળા થાય.
4. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં હાથ પાછા પગલા નં. 2 સુધી લાવો.
5. કુલ છ વાર આ આસન કરો અને તમારું ધ્યાન તમારા શરીરની ઊર્જા પર કેન્દ્રિત કરો.

અગ્નિ

1. ધરતી મુદ્રાથી શરૂ કરીને ઊંડો શ્વાસ લેતાં લેતાં તમારા હાથ તમારા હૃદય સુધી ઉપર લાવો અને જાણે હૃદયને સંપુટ આપતા હોય તેમ ઉપર નીચે ગોઠવો.
2. હાથને ઘુમાવો અને તમારા હૃદયની ઊર્જા અનુભવો.
3. તમારી કમરથી થોડાક ડાબી બાજુ વળો, ધડને તણાવમુક્ત રાખો અને તમારો કોણીથી પહોંચા સુધીનો હાથ તો ધરતીને સમાંતર જ રાખો.
4. હથેળીઓ હજુ સંપુટની મુદ્રામાં જ છે પરંતુ ઉપરની બાજુમાં રહેલા હાથને ધીમે ધીમે ખભા સુધી ઉપર લઈ જાવ અને નીચેના હાથને પેટ સુધી લઈ જાવ.
5. તમારી કમરથી થોડાક જમણી બાજુ વળો, ધડને તણાવમુક્ત રાખો અને તમારો કોણીથી પહોંચા સુધીનો હાથ તો ધરતીને સમાંતર જ રાખો.
6. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં હાથને પાછા હૃદય ઉપર સંપુટની મુદ્રામાં લાવો.

7. હથેળીઓ હજુ સંપુટની મુદ્રામાં જ છે પરંતુ ઉપરની બાજુમાં રહેલા હાથને ધીમે ધીમે ખભા સુધી ઉપર લઈ જાવ અને નીચેના હાથને પેટ સુધી લઈ જાવ.

સમાપ્તિ

1. ધરતીમુદ્રામાંથી શરૂ કરીને ઊંડા શ્વાસ લેતાં લેતાં તમારા હાથ ખભાની સમાંતરે લાવો અને હથેળી ધરતીની દિશામાં જ રાખો.
2. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં તમારા હાથ વિશ્રામની મુદ્રામાં રાખો અને તમારી મૂળ વુ કિ મુદ્રામાં આવો.

શાઇસ્તુ

વીસમી સદીના પ્રારંભે બનાવવામાં આવેલી આ પદ્ધતિનો મૂળ હેતુ સંધિવા મટાડવાનો છે પરંતુ હાથ અને આંગળીઓના અંગૂઠા વડે ચોક્કસ જગ્યાએ દબાણ આપીને શાઇસ્તુ ઊર્જાપ્રવાહો પર પણ કામ કરે છે. તેમાં પ્રાથમિક અંગકસરતો અને શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો ઉપરાંત, શરીરનાં વિવિધ તત્ત્વો વચ્ચે સમતુલન સાધવાનો પણ પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

તાઓ યિન*નું કોઈ નામ હોય કે તે કશાકની નકલ કરતું હોય કે હીરે મઢેલું હોય, તે મહત્ત્વનું નથી. મહત્ત્વની વસ્તુ છે તકનીક અને તેના મૂળમાં રહેલો વિચાર. અંગો સંકોચવાં અને વિસ્તારવાં, માથું નમાવવું અને ઊંચું

કરવું, પગથિયાં ચડવાં અને ઊતરવાં, સાવધાન કે વિશ્રામ, ચાલવું કે ધીમાં ડગલાં ભરવાં, ચીસો પાડવી કે શ્વાસ લેવા - એ દરેક વસ્તુ તાઓ ચિન બની શકે છે.

- જી હોંગ[૫]

સારી રીતે શ્વાસ લો, લાંબુ જીવો

પશ્ચિમમાં જે 'ટેન બુક્સ ઓન ધ કલ્ટિવેશન ઑફ પર્ફેક્શન'ના નામે જાણીતું છે તે પુસ્તક 'શિઉઝેન શિસુ' તેરમી સદીમાં લખાયું છે અને તેમાં વિવિધ સ્રોતમાંથી મગજ અને શરીરને વિકસાવતા લેખોનો સંક્ષેપ સમાવવામાં આવ્યો છે.

તેમાં અન્ય વસ્તુઓની સાથે સાથે ચીનના છઠ્ઠી સદીના વિખ્યાત વૈદ્ય અને નિબંધકાર સૂન સિમિઓનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. સૂન સિમિઓ 'સિક્ષ હીલિંગ સાઉન્ડ' નામની તકનીકનો પ્રચાર-પ્રસાર કરતા હતા. તેમાં હલનચલન, શ્વાસોચ્છ્વાસ અને અમુક અક્ષરોના ઉચ્ચારણનું સંકલન હોય છે જેથી આપણા મનમાં શાંતિ વ્યાપે.

એ છ ઉચ્ચારણો છે -

શુ (Xu) -	ઊંડા શ્વાસ સાથે 'શુ'નો ઉચ્ચાર થાય છે અને તે લિવર સાથે જોડાયેલું છે.
હર્ર (He) -	જે બગાસાની સાથે બોલવામાં આવે છે અને હૃદય સાથે જોડાયેલું છે.
સર્ર (Si) -	ઊંડા ઉચ્છ્વાસ સાથે બોલવામાં આવે છે અને તે ફેફસાં સાથે જોડાયેલું છે.
ચ્વી (Chui) -	જોરથી ઉચ્છ્વાસ છોડતાં બોલવામાં આવે છે અને તે કિડનીઓ સાથે સંકળાયેલું છે
હૂ (Hoo) -	તે બરોળ સાથે સંકળાયેલું છે.
શી (Xi) -	તે સમગ્ર શરીરને સાંકળે છે.

સૂન સિમિઓ દ્વારા નિમ્નલિખિત કવિતામાં ઋતુ પ્રમાણે કઈ રીતે જીવવું તેની વાત છે. તેમાં શ્વસનક્રિયાના મહત્ત્વની વાત છે અને આપણે

શ્વસીએ ત્યારે એ તંત્ર સાથે જોડાયેલાં તમામ અંગોને આપણે તેના 'હીલિંગ સાઉન્ડ' સાથે કલ્પવા રહ્યા.

વસંતમાં ઊંડા શ્વાસ સાથે 'શુ' થી થશે આંખો સ્વચ્છ અને કાષ્ઠ કરશે તમારા લિવરને મદદ.

ઉનાળે, 'હર્ર'થી હૃદય અને અગ્નિ રહેશે શાંત.

પાનખરમાં, 'સર્ર'થી ધાતુ સ્થિર અને એકાગ્ર થશે, ફેફસાંમાં રહેશે ભીનાશ.

કિડની માટે, પછી 'ચ્વી' શ્વસો અને કરો કલ્પના અંદરના પાણીને શાંત પાડવાની.

અંદરના તાપણા માટે જરૂરી છે 'શી' જે બધી ગરમી અને સમસ્યાઓને બહાર ફેંકશે.

ચારેય ઋતુઓમાં, ઊંડા શ્વાસ લો કે જેથી બરોળ ખાવાનું પચાવી શકે.

અને, અલબત્ત, ઉચ્છ્વાસ વખતે અવાજ કરવાનું ટાળો કે જેથી તમારા કાનને પણ તે ન સંભળાય.

આ ઉત્તમ કસરત કરવાથી તમારું દૈવી અમૃત સચવાઈ રહેશે.

(મૂળ ચીની કવિતાના અંગ્રેજી ભાવાનુવાદનો ગુજરાતી ભાવાનુવાદ)

અમે આ પ્રકરણમાં એક સાથે પૂર્વની જે પરંપરાઓ રજૂ કરી છે, તે કદાચ મૂંઝવણભરી પણ બની રહે. તેમાંથી સૌથી મહત્ત્વની વાત એ યાદ રાખવાની છે કે તે દરેકમાં એક શારીરિક કસરત દર્શાવવામાં આવી છે કે જેની સાથે શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન પણ સામેલ છે. હળવી કસરત અને શ્વાસોચ્છ્વાસની સભાનતા, આ બંને વસ્તુથી આપણું શરીર સાથે આપણા ચૈતન્ય સાથે જોડાય છે અને આપણા મગજને દૈનિક ચિંતાઓના મહાસાગરમાં તણાઈ જતું રોકે છે. મોટા ભાગે આપણે આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસથી જાગરૂક હોતા નથી.

---

* તાઓ યિન એટલે માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી સુધારવાની પ્રાચીન કલા માટેનો શબ્દ. https://bit.ly/3gp5U98

૯

સ્થિતિસ્થાપકતા અને વાબિ-સાબિ

તણાવ અને ચિંતાથી વૃદ્ધત્વ નોતરી લાવ્યા સિવાય કઈ રીતે જીવનના પડકારોનો સામનો કરવો

સ્થિતિસ્થાપકતા શું છે ?

સ્પષ્ટ ઈકિગાઈવાળા દરેક લોકોમાં એક સમાનતા અવશ્ય હોય છે કે ગમે તે થઈ જાય, તે લોકો પોતાનો જુસ્સો અવશ્ય જાળવી રાખે છે. તેઓ ક્યારેય આશા ત્યજી નથી દેતા. એક પછી એક સમસ્યાઓ આવતી રહે કે આખી બાજી જ તેમનાથી વિપરીત પડેલી દેખાતી હોય, તે લોકો ક્યારેય પ્રયત્ન કરવાનું છોડતાં નથી.

આપણે વાત કરી રહ્યા છીએ સ્થિતિસ્થાપકતાની (resilience), એક એવી વિભાવના કે જે મનોવૈજ્ઞાનિકોમાં પણ પ્રભાવ જમાવી ચૂકી છે.

પરંતુ સ્થિતિસ્થાપકતા એટલે માત્ર ટકી રહેવાની ક્ષમતા જ નહીં. આપણે આ પ્રકરણમાં જોઈશું કે તે એક એવો દૃષ્ટિકોણ છે જે જીવનમાં તાત્કાલિક આવી પડેલી નહીં પરંતુ મહત્ત્વની વસ્તુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું શીખવે છે અને આપણી જાતને નકારાત્મક લાગણીઓમાં વહી જતી અટકાવવાનું પણ શીખવે છે. આ દૃષ્ટિકોણ આપણે પણ કેળવી શકીએ છીએ.

પ્રકરણના અંતિમ ભાગમાં આપણે એવી તકનીકની વાત કરીશું કે જેથી સ્થિતિસ્થાપકતાથી પણ આગળ વધીને મક્કમતા પણ કેળવી શકાય.

વહેલા કે મોડા, આપણે દરેકે અત્યંત અઘરી ક્ષણોના સામનો કરવો પડે છે અને આપણે જે રીતે એ સામનો કરીએ છીએ તેના કારણે આપણા જીવનની ગુણવત્તામાં ઘણો મોટો ફેર પડે છે. જીવનના ઉતાર-ચડાવનો યોગ્ય સામનો કરવા માટે મગજ, શરીર અને લાગણીઓની સ્થિતિસ્થાપકતાની પૂરતી તાલીમ મહત્ત્વની બની રહે છે.

Nana korobi ya oki 七転び八起き
સાત વાર પડો, તો આઠ વાર ઊઠો.

- જાપાનની કહેવત

સ્થિતિસ્થાપકતા એટલે નિષ્ફળતાઓ સામે લડવાની આપણી ક્ષમતા. આપણે જેટલા સ્થિતિસ્થાપક હોઈશું, તેટલી જ સરળતાથી આપણે નિષ્ફળતામાં આપણી જાતને સંભાળી શકીશું અને જીવનને પાછું અર્થપૂર્ણ બનાવવામાં લાગી જઈશું.

સ્થિતિસ્થાપક લોકો જાણતા હોય છે કે કઈ રીતે ગમે તે થાય, તોપણ નિરાશ થયા વિના પોતાના ધ્યેય પર કેન્દ્રિત રહેવું. તેમની સ્થિતિસ્થાપકતા જ તેમની શક્તિનો સ્રોત બની રહે છે. તેઓ જાણતા હોઈ છે કે કઈ રીતે બદલાયેલી પરિસ્થિતિમાં અને દુર્ભાગ્યના સમયમાં અનુકૂલન સાધવું. એ લોકો પોતે જેનું નિયંત્રણ કરી શકે છે એવી વસ્તુઓ પર પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને જેની પર પોતાનું નિયંત્રણ નથી, તેની ચિંતા કરવાનું છોડી દે છે.

બીજા શબ્દોમાં, કહીએ તો એ રેઇનહોલ્ડ નેઇબુરની 'નિર્મળતાની પ્રાર્થના' (Serenity Prayer)ની જ વાત તેમાં છે.

હે પ્રભુ,
અમે જેને બદલી ન શકીએ
તેને નિર્મળતાથી સ્વીકારવાની શક્તિ આપ.
જેને બદલી શકીએ,
તેને બદલવાની હિંમત આપ.
અને એ બંને વચ્ચેનો તફાવત
સમજવાની બુદ્ધિ આપ.

બૌદ્ધ ધર્મ અને સમદૃષ્ટિવાદથી લાગણીઓની લવચીકતા

સિદ્ધાર્થ ગૌતમ (બુદ્ધ)નો જન્મ એક રાજકુમાર તરીકે નેપાળ કપિલવસ્તુ નગરમાં થયો હતો અને તેઓ સમૃદ્ધિમાં જ ઊછર્યા હતા. (કપિલવસ્તુ નગર ભારતમાં હતું એમ માનવાવાળો વર્ગ પણ વિશાળ છે.) સોળ વર્ષની ઉંમરે તેમનાં લગ્ન થયાં અને તેમને સંતાનપ્રાપ્તિ પણ થઈ.

પોતાના કુટુંબની સંપત્તિથી સંતોષ ન મળતાં તેમણે ઓગણત્રીસ વર્ષની ઉંમરે અલગ રીતે જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરવા રાજમહેલનો ત્યાગ કર્યો અને સંન્યસ્ત જીવન જીવવા માંડ્યા. જોકે સંન્યસ્ત તેમનું જીવનધ્યેય નહોતું અને તેમને તેમાં જે સુખ અને સંતોષ જોઈતો હતો, તે પણ મળ્યો નહીં. એટલે સંપત્તિ કે સંન્યસ્ત તેમને કામ લાગ્યાં નહીં. તેમને સમજાયું કે બુદ્ધિશાળી માણસ જીવનનાં સુખોની અવગણના કરી શકે નહીં. બુદ્ધિશાળી માણસ ભલે એ સુખની વચ્ચે જીવતો હોય પરંતુ તે સતત એ વાતથી જાગ્રત રહેતો હોય છે કે આ સુખના ગુલામ બનવું પણ એકદમ સરળ છે.

સાઈપ્રસ દેશના સિટિયમ નગરના વતની ઝેનોએ પણ પોતાના અભ્યાસનો પ્રારંભ પ્રાચીન ગ્રીસની 'સિનિક્સ' વિચારધારાથી શરૂ કર્યો. સિનિક્સ પણ દુન્વયી સુખોને ત્યાગ કરીને સંન્યાસીનું જ જીવન વિતાવતા હતા. તેઓ ગમે તે રસ્તાની કોરે રહી લેતાં અને તેમના ખભે રહેલા કપડાની નાનકડી પોટલી સિવાય તેમની માલિકીનું કશું રહેતું નહીં.

ઝેનોને પણ આ વિચારધારાથી સંતોષ પ્રાપ્ત થયો નહીં અને તેમણે તેનો ત્યાગ કરીને પોતાના આગવા સમદૃષ્ટિવાદ (Stoicism)ની સ્થાપના કરી. તેના કેન્દ્રસ્થાને એ વિચાર છે કે જ્યાં સુધી માત્ર જીવનનાં સુખ માણવાનો વિચાર તમારા જીવનનું નિયંત્રણ ન મેળવી લે ત્યાં સુધી જીવનનાં સુખો માણવામાં કશું જ ખોટું નથી. એ સુખ અદૃશ્ય થઈ જાય, તો તેના માટે પણ તમે તૈયાર હોવા જોઈએ.

'સિનિક્સ' વિચારધારાની જેમ જીવનમાંથી તમામ લાગણીઓ અને સુખ નાબૂદ કરવા એ ધ્યેય નથી પરંતુ તેમાંથી નકારાત્મકતા દૂર કરવી એ સમદૃષ્ટિવાદનું ધ્યેય છે.

બૌદ્ધધર્મ અને સમદૃષ્ટિવાદની સ્થાપનાથી જ તેમનો હેતુ રહ્યો છે કે લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ અને સુખના ભોગવટાને નિયંત્રણમાં રાખવા. આમ તો બંને વિચારધારાઓ ઘણી અલગ છે પરંતુ એ બંનેમાં આપણા અહમ્‌નો નાશ અને નકારાત્મક લાગણીઓના નિયંત્રણની વાત કેન્દ્રસ્થાને છે.

આમ જોવા જાવ તો બૌદ્ધધર્મ અને સમદૃષ્ટિવાદના મૂળમાં તો જીવનને કલ્યાણકારી બનાવવાની વાત જ છે.

સમદૃષ્ટિવાદ અનુસાર આપણા સુખ અને આપણી ઈચ્છાઓ સમસ્યા નથી. તે બંને આપણું નિયંત્રણ ન કરવા માંડે ત્યાં સુધી એ યોગ્ય જ છે. એટલે જે લોકો પોતાની લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખી શકે છે તેને સમદૃષ્ટિવાદ અનુસાર સદ્‌ગુણી માનવામાં આવે છે.

સૌથી ખરાબ શું થઈ શકે તેમ છે ?

આપણને વર્ષોથી જેની ઈચ્છા હતી તે નોકરી મળી ગઈ છે પરંતુ થોડાક જ સમય બાદ આપણે નવી નોકરી શોધવા માંડીએ છીએ. આપણે લૉટરી જીતતાં જ નવી ગાડી ખરીદીએ છીએ પરંતુ પછી આપણને એમ વિચાર આવે છે કે એક યોટ વિના આપણું જીવન નકામું છે, જેની વર્ષોથી ઝંખના હોય, તે સ્ત્રી કે પુરુષનું હૃદય જીત્યા પછી થોડાક જ સમયમાં આપણી આંખ બીજી દિશામાં ફરવા માંડે છે.

લોકોની ઇચ્છાઓ ક્યારેય સંતુષ્ટ થતી હોતી નથી.

સમદૃષ્ટિવાદમાં એમ માનવામાં આવે છે કે આવી આકાંક્ષાઓ અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ પાછળ ભાગવા જેવું નથી. સદ્ગુણી વ્યક્તિના જીવનનો હેતુ એવો હોવો જોઈએ કે તે એવા સ્તરે પહોંચે જ્યાં ચિંતા, ભય, શરમ, દંભ અને ક્રોધ જેવી નકારાત્મક લાગણીઓને સ્થાન જ ન હોય અને સુખ, પ્રેમ, શાંતિ અને કૃતજ્ઞતા જેવી લાગણીઓ જ ઉપસ્થિત હોય.

પોતાના મગજને એની તાલીમ આપવા માટે સમદૃષ્ટિવાદને અનુસરતા લોકો કંઈક આવું કરતા : જો તેમના જીવનમાંથી અમુક વ્યક્તિ, વસ્તુ કે સુખને દૂર કરવામાં આવે, તો સૌથી ખરાબ શું થઈ શકે તેની તેઓ કલ્પના કરતા અને તેના માટે તૈયાર રહેતા.

એમ કરવા માટે આપણે નકારાત્મક ઘટનાઓ પર વિચાર કરવો પડે (negative visualization) પરંતુ તેમની ચિંતા કરવી જોઈએ નહીં.

પ્રાચીન રોમના સૌથી ધનવાન વ્યક્તિઓમાંનો એક એવો સેનેકા વૈભવી જીવન જીવતો હતો પરંતુ સમદૃષ્ટિવાદને અનુસરતો હતો. દરરોજ રાત્રે સૂતા પહેલાં પોતાના જીવનમાં સૌથી વધારે ખરાબ શું થઈ શકે છે, તેનો વિચાર કરવો એવી તે ભલામણ કરતો હતો. અને તે પોતે તો આવી ખરાબ પરિસ્થિતિઓનો વિચાર માત્ર નહોતો કરતો, તેને વાસ્તવિક બનાવીને તેનો અનુભવ પણ લેતોં હતો. જેમ કે, એક અઠવાડિયું નોકર-ચાકર વિના જીવવું કે ધનવાન તરીકે તેને જે ભોજન અને પીણાં ઉપલબ્ધ છે, તેના વિના જીવવું. પરિણામે “તમારા જીવનમાં સૌથી ખરાબ શું થઈ શકે ?” પ્રશ્નનો ઉત્તર તે આપી શકતો હતો.

હકારાત્મક લાગણીઓ માટે ધ્યાન ધરવું

નકારાત્મક ઘટનાઓ અંગે વિચાર કરવો અને નકારાત્મક લાગણીઓને પોતાના પર નિયંત્રણ ન કરવા દેવા ઉપરાંત આપણે શેનું નિયંત્રણ કરી શકીએ છીએ અને શેનું નહીં, એ જાણી લેવું પણ સમદૃષ્ટિવાદ માટે મહત્ત્વનું પગલું છે. એ જ વસ્તુ આપણને ‘નિર્મળતાની પ્રાર્થના’માં પણ જોવા મળે છે.

આપણા નિયંત્રણ બહારની ઘટનાઓ વિષે વિચાર કરવાથી કશું સિદ્ધ થતું નથી. આપણે શું બદલી શકીશું અને શું નહીં, તેનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપણને હોવું જરૂરી છે. તે જ્ઞાન હશે તો આપણે નકારાત્મક લાગણીઓને આપણું નિયંત્રણ કરતી અટકાવી શકીશું.

એપિક્ટેટસના શબ્દોમાં, "તમારી સાથે શું થાય છે તે નહીં પરંતુ તમે તેની પ્રતિક્રિયા કેવી આપો છો તે મહત્ત્વનું છે."[1]

ઝેન બૌદ્ધધર્મમાં ધ્યાન ધરીને આપણી લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓથી પરિચિત થવામાં આવે છે અને તેમનાથી મુક્તિ મેળવવામાં આવે છે. તેમાં મગજને માત્ર વિચારોથી મુક્ત રાખવાનું છે એમ નથી પરંતુ આપણામાં પ્રગટ થતા વિચારો અને લાગણીઓનું નિરીક્ષણ કરવાનું હોય છે અને તે આપણી પર નિયંત્રણ ન મેળવે તેનું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. આવી રીતે, આપણે આપણા મગજને ક્રોધ, ઈર્ષા અને ધિક્કારની લાગણીઓથી બચાવીએ છીએ.

બૌદ્ધ ધર્મમાં સૌથી વધુ વપરાતા મંત્રોમાંથી એક મંત્રમાં નકારાત્મક લાગણીઓ પર નિયંત્રણ મેળવવાની જ વાત છે : "ॐ मणिपद्मे हूँ |" આ મંત્રમાં 'ૐ' એટલે ઔદાર્યની એ ભાવના જે અહમ્‌માંથી મુક્ત કરે છે, 'મ' એ ગુણ છે જે ઈર્ષામાંથી મુક્ત કરે છે, 'ણિ' એટલે ધીરજનો એ ગુણ જે જુસ્સા અને ઇચ્છાઓથી મુક્ત કરે છે, 'પદ' એટલે એ ચોકસાઈ જે ભેદભાવથી મુક્ત કરે છે, 'મે' એ શરણાગતિની ભાવના છે જે લોભથી મુક્તિ અપાવે છે અને 'હૂં' એ બુદ્ધિ છે જે ઘૃણાથી મુક્તિ અપાવે છે.

વર્તમાન ક્ષણ અને વસ્તુઓનું અસ્થાયીપણું

સ્થિતિસ્થાપકતા કેળવવામાં મહત્ત્વની બીજી વાત હોય, તો એ છે કયા સમયમાં જીવવું તેનું જ્ઞાન હોવું એ. બૌદ્ધધર્મ અને સમદૃષ્ટિવાદ બંને આપણને એ જ શીખવે છે કે માત્ર વર્તમાનનું જ અસ્તિત્વ છે અને માત્ર તેની પર જ આપણું નિયંત્રણ છે. ભૂતકાળ કે ભવિષ્ય વિષે ચિંતા કર્યા વિના, આપણે વર્તમાન ક્ષણને જેવી છે તેવી માણવી જોઈએ.

"જે ક્ષણમાં તમે વાસ્તવિક અર્થમાં જીવંત હોવ છો, એ ક્ષણ એટલે વર્તમાન ક્ષણ," એમ બૌદ્ધ સાધુ થિચ ન્હાત હાન નોંધે છે.

વર્તમાન ક્ષણમાં જીવવા ઉપરાંત સમદૃષ્ટિવાદમાં તો એમ પણ સૂચવવામાં આવે છે કે આપણી આસપાસની વસ્તુઓના અસ્થાયીપણા વિષે પણ વિચારવું.

રોમના સમ્રાટ માર્ક્સ ઓરેલિયસે કહ્યું હતું કે આપણે જે વસ્તુઓને ચાહીએ છીએ તે તો વૃક્ષના પાંદડાં સમાન છે. કોઈ પણ ક્ષણે પવનની લહેરખી સાથે તે નીચે પડી શકે છે. તેમણે એમ પણ કહ્યું છે કે આપણી આસપાસ આવતું પરિવર્તન કંઈ આકસ્મિક ઘટના નથી પરંતુ તે સમગ્ર બ્રહ્માંડ સાથે જોડાયેલી ઘટના છે. બૌદ્ધધર્મમાં પણ એમ જ કહેવામાં આવે છે.

જે પણ વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓને આપણે ચાહીએ છીએ, તે ક્યારેક તો અદૃશ્ય થવાની જ છે એ વાત આપણે ભૂલવી જોઈએ નહીં. એ વિચાર સતત મગજમાં રાખવો જોઈએ પરંતુ તેના કારણે નિરાશાવાદી ન બની જવું જોઈએ. વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓના અસ્થાયીપણાના વિચારથી આપણે ઉદાસ ન થવા જોઈએ. તેના બદલે તે આપણને વર્તમાન ક્ષણ અને આપણી આસપાસની વ્યક્તિઓને વધુ ને વધુ ચાહવા માટે પ્રેરવી જોઈએ.

"તમામ માનવીય વસ્તુઓ અસ્થાયી અને નાશવંત છે," સેનેકા કહે છે.[૨]

બૌદ્ધ ધર્મમાં જગતનું અસ્થાયીપણું અને નાશવંત પ્રકૃતિ કેન્દ્રસ્થાને રહેલાં છે. આ વસ્તુ મગજમાં રાખવાથી કશું પણ ગુમાવવાની વધારે પીડા આપણને થતી નથી.

વાબિ-સાબિ અને ઇચિ-ગો ઇચિ-ઇ

વાબિ-સાબિ એક જાપાની વિભાવના છે જે આ દુનિયાની પરિવર્તનશીલ, અપૂર્ણ અને નાશવંત પ્રકૃતિમાં રહેલું સૌંદર્ય બતાવે છે. આપણે પરિપૂર્ણતામાં સૌંદર્ય શોધવાને બદલે એવી વસ્તુઓમાં સૌંદર્ય શોધવું જોઈએ જે અપૂર્ણ અને ખામીયુક્ત હોય.

એટલે જ જાપાની લોકો તૂટેલા અને ઘાટઘૂટ વિના બનેલા ચાના કપને પણ મોંઘો માનતા હોય છે. જે વસ્તુઓ અપૂર્ણ, ખામીયુક્ત અને દુન્વયી છે માત્ર તે જ સુંદર હોઈ શકે કારણ કે તે વસ્તુઓ જ પ્રાકૃતિક જગતનું પ્રતિબિંબ રજૂ કરે છે.

તેની પૂરક એવી 'ઇચિ-ગો ઇચિ-ઇ' નામની જાપાના વિભાવના પણ છે જેનો અનુવાદ થાય છે : 'આ ક્ષણ માત્ર અત્યારે જ છે અને ક્યારેય પાછી આવવાની નથી.' એ વાત મોટા ભાગે સામાજિક મેળાવડાઓમાં સાંભળવા મળે છે કારણ કે મિત્રો, સગા કે અજાણ્યા લોકો સાથે થયેલી એ મુલાકાત અજોડ ઘટના છે અને ક્યારેય એનું પુનરાવર્તન થવાનું નથી. માટે ભવિષ્ય કે ભૂતકાળની ચિંતા કર્યા વિના એ ક્ષણને માણી લેવી જોઈએ.

આ વિભાવનાનો ઉપયોગ નાની-નાની મુલાકાતો, ધ્યાન ધરવાની ઝેન પદ્ધતિ અને જાપાનની માર્શલ આર્ટમાં કરવામાં આવે છે અને એ દરેકમાં વર્તમાન ક્ષણમાં હાજર રહેવાની વાત પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

પશ્ચિમમાં આપણને પથ્થરની ઈમારતો અને યુરોપના ચર્ચોના સ્થાયિત્વની આદત પડી ગઈ છે. તેના કારણે આપણા મનમાં એવી લાગણી આકાર લે છે કે કશું જ બદલાતું નથી અને આપણે સમય વીતી જાય છે, એ સત્યને પણ ભૂલી જઈએ એમ પણ બને છે. ગ્રીક-રોમન સ્થાપત્યમાં સપ્રમાણતા, સ્પષ્ટ રેખાઓ, ભવ્યતા અને સદીઓ સુધી ટકી રહે તેવી ઈમારતો અને ભગવાનોની મૂર્તિઓ પ્રત્યે સવિશેષ પ્રેમ જોવા મળે છે.

બીજી બાજુ, જાપાનના સ્થાપત્યમાં ભવ્યતા કે પરિપૂર્ણતાને મહત્ત્વ આપવામાં આવતું નથી, કારણ કે તેને વાબિ-સાબિની વિભાવના સાથે જ બનાવવામાં આવે છે. કાષ્ઠથી બનાવવામાં આવતી ઈમારતો તેને નાશવંત બનાવે છે અને ભાવિ-પેઢીએ તેનું પુનર્નિર્માણ કરવું પડે છે. માનવજાત અને માનવો દ્વારા સર્જિત તમામ વસ્તુઓ નાશવંત છે એમ જાપાનની સંસ્કૃતિમાં સ્વીકારવામાં આવે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, સદીઓથી ધ ગ્રાન્ડ શ્રાઇન ઑફ ઇસે[3]નું દર વીસ વર્ષે પુનર્નિર્માણ કરવામાં આવે છે. સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે એ ઈમારતને સદીઓ સુધી સાચવી રાખવામાં આવતી નથી પરંતુ તેની સાથે જોડાયેલી પરંપરાઓ અને રીતિ-રિવાજો અવશ્ય જાળવી રાખવામાં આવે છે. અને એ વસ્તુઓ આમ પણ માનવનિર્મિત અન્ય વસ્તુઓ કરતાં વધારે સમય ટકી શકે એમ હોય છે.

સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે આપણે સ્વીકારવું પડે છે કે અમુક વસ્તુઓ પર આપણું નિયંત્રણ હોતું નથી, જેમ કે વીતી જતો સમય અને આપણી આસપાસના જગતનું નશ્વરપણું.

'ઇચિ-ગો ઇચિ-ઇ' આપણને વર્તમાનમાં જીવવાનું અને જીવન લઈને આવે તે દરેક ક્ષણને માણવાનું શીખવે છે. એટલે જ આપણું ઇકિગાઇ શોધવું અને તેને પામવા મથતા રહેવું મહત્ત્વનું છે.

'વાબિ-સાબિ' આપણને આપણી આસપાસ રહેલી અપરિપૂર્ણતામાં સૌંદર્યબોધથી વિકસવાની તક પામવાનું શીખવે છે.

સ્થિતિસ્થાપકતાથી આગળ : મક્કમતા

દંતકથા અનુસાર, હરક્યુલિસે જ્યારે પ્રથમ વાર હાઇડ્રાનો સામનો કર્યો ત્યારે એમ જાણીને તે નિરાશ થયો હતો કે હાઇડ્રાનું એક મસ્તક કાપી નાખતાં બીજાં બે ઊગી નીકળતાં હતાં. દરેક ઘાવ સાથે વધારે મજબૂત બનતા જતા જાનવરને એ કોઈ પણ રીતે મારી શકે એમ નહોતો.

નસિમ નિકોલસ તલેબ પોતાના પુસ્તક 'એન્ટિફ્રેજાઈલ : થિંગ્સ ધેટ ગેઇન ફ્રોમ ડિસઑર્ડર'[૪]માં કહે છે કે આપણે 'નાજુક' (fragile) શબ્દ એવા માણસો, વસ્તુઓ અને સંગઠનો માટે વાપરીએ છીએ જેમને હાનિ પહોંચાડતા તેઓ નબળા પડી જાય છે. 'મજબૂત' (robust) અને 'સ્થિતિસ્થાપક' (resilient) શબ્દ એમના માટે વાપરીએ છીએ જેમને હાનિ પહોંચાડતાં નબળા પડ્યા વિના મક્કમતાથી ટકી રહે છે. પરંતુ જેમને હાનિ પહોંચાડતાં એ મજબૂત બને એવો કોઈ શબ્દ આપણી પાસે નથી.

લર્નાના હાઇડ્રામાં રહેલી આ શક્તિ, એટલે કે ઘાવ સહીને વધારે મજબૂત થવાની શક્તિ માટે તલેબે શબ્દ વાપર્યો 'મક્કમ'. "મક્કમતા સ્થિતિસ્થાપકતા અને મજબૂતીથી પણ વધારે છે. સ્થિતિસ્થાપક તો આઘાત સહીને યથાવત્ રહે છે પરંતુ જે મક્કમ હોય છે, તે વધારે મજબૂત બને છે."

અચાનક આવી પડેલી આપત્તિ કે અપવાદરૂપ સંજોગોમાં આ મક્કમતાની વાત સમજવાનાં સારાં ઉદાહરણો મળી રહે છે. 2011માં જાપાનના તોહોકુ પ્રદેશમાં સુનામી ફરી વળી અને કાંઠાના ડઝનબંધ શહેરો અને નગરોને ભારે નુકસાન થયું. સૌથી વધુ નુકસાન થયું ફુકુશિમાને.

સુનામીના બે વર્ષ પછી અમે ખાડા-ટેકરાવાળા ધોરીમાર્ગો પર કાર લઈને નીકળ્યા. એક પછી એક બંધ પેટ્રોલ પંપ વટાવીને, કેટલાય ભાંગેલાં-તૂટેલાં ભૂતિયાં નગરો વટાવીને, ભંગાર ગાડીઓના ખડકલા અને ખાલી રેલવે સ્ટેશનો વટાવીને અમે કલાકો સુધી આગળ વધતા રહ્યા. એ બધાં નગરો અને શહેરો નાજુક હતાં અને પ્રશાસન તેમને ભૂલી ગયું હતું માટે તેઓ જાતે બેઠાં થઈ શકે એમ નહોતાં.

ઇશિનોમાકિ અને કેસેન્નુમા જેવી જગ્યાઓએ પણ ભયંકર તારાજી થઈ હતી પરંતુ થોડાંક જ વર્ષોમાં ઘણા બધા લોકોની મદદથી તેમનું પુનર્નિર્માણ થઈ શક્યું. ઇશિનોમાકિ અને કેસેન્નુમા જેવાં નગરો મક્કમ નીવડ્યાં એટલે જ આટલા ઉત્પાત પછી પણ તેઓ પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં પાછાં ફરી શક્યાં.

જે ભૂકંપને કારણે સુનામી આવ્યું તેનાથી ફુકુશિમા અણુમથકને પણ નુકસાન થયું હતું. એ અણુમથકમાં કામ કરી રહેલા ધ ટોક્યો ઇલેક્ટ્રિક પાવર કંપનીના ઇજનેરો એ પ્રકારના નુકસાન માટે તૈયાર નહોતા. એટલે હજુ પણ એ અણુમથક તો ગંભીર હાલતમાં જ છે અને દસકો સુધી એમ જ રહેશે. આપાતકાલીન પરિસ્થિતિમાં તે કેટલું નાજુક છે, તે પરખાઈ ગયું.

ભૂકંપની અમુક મિનિટો પછી જાપાનનું શેરબજાર બંધ કરી દેવામાં આવ્યું. એ પછી કઈ કંપનીઓના શેર વધ્યા ? 2011થી બાંધકામને

લગતી મોટી કંપનીઓના શેર સતત વધી રહ્યા છે. તોહોકુના કાંઠે આવેલાં તમામ નગરોના બાંધકામને કારણે સુનામીની આફત એ કંપનીઓ માટે આશીર્વાદરૂપ સાબિત થઈ છે. એટલે, આ પરિસ્થિતિમાં જાપાનની બાંધકામ ક્ષેત્રની કંપનીઓ મક્કમ રહી એમ કહી શકાય અને તેમને એ પરિસ્થિતિનો મહત્તમ લાભ પણ મળ્યો છે.

હવે આ વિભાવનાને આપણે આપણા દૈનિક જીવનમાં કઈ રીતે લાગુ પાડી શકીએ એ જોઈએ. આપણે કઈ રીતે મક્કમ બની શકીએ ?

પગલું 1 : વધારે વિકલ્પો સર્જો

એક પગારના આધારે રહેવા કરતાં તમારા શોખમાંથી પણ રૂપિયા ઊપજે એવો કોઈ રસ્તો વિચારો કે પછી બીજી નોકરી પણ શોધો કે તમારો પોતાનો વેપાર પણ શોધો. જો તમે માત્ર એક પગાર પર જ આધારિત હશો અને તમારી કંપની પર કોઈ આફત આવી જશે, તો તમારી પાસે કશું જ રહેશે નહીં અને તમારી પરિસ્થિતિ નાજુક બની જશે. બીજી બાજુ, તમારી પાસે ઘણા બધા વિકલ્પો હશે અને તમારી મુખ્ય નોકરી જતી રહી હશે, તો તમે તમારા અન્ય કામમાં વધારે સમય આપવા માંડશો અને કદાચ તેમાંથી જ વધારે રૂપિયા કમાવા માંડશો. એમ હશે તો તમે દુર્ભાગ્યને નાથીને મક્કમ પરિસ્થિતિમાં રહી શકશો.

અમે ઓગિમિમાં જેટલા પણ વરિષ્ઠ નાગરિકોના ઇન્ટરવ્યૂ કર્યાં એ તમામે તમામ પાસે મુખ્ય અને ગૌણ, એમ આવકના બે સ્રોત હતા. તેમાંથી મોટા ભાગના લોકોએ પોતાની શાકભાજીની વાડીને જ પોતાની આવકનો દ્વિતીય સ્રોત બનાવ્યો હતો અને તેનાં ઉત્પાદનો એ લોકો સ્થાનિક બજારમાં વેચતા હતા.

એ જ વસ્તુ મિત્રો અને અંગત શોખને પણ લાગુ પડે છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં તમામ ઈંડાં એક જ ટોપલીમાં ન જ મૂકવાં જોઈએ.

પ્રેમના સંબંધોમાં એવા લોકો હોય છે જે પોતાની સઘળી ઊર્જા પોતાના સાથી પર જ કેન્દ્રિત કરે છે અને તેને જ પોતાની દુનિયા માની લે છે. જો એ સંબંધ તૂટી જાય, તો તેમનું સમગ્ર વિશ્વ જ ભાંગી પડે છે. જો તેમણે પ્રેમસંબંધની સાથે સાથે અન્યો સાથે ગાઢ મૈત્રી કેળવી હોય અને જીવનનાં અન્ય પાસાંઓ પર પણ ધ્યાન આપ્યું હોય, તો પ્રેમસંબંધ તૂટ્યા પછી પણ તેઓ વધારે પીડા ભોગવ્યા વિના આગળ વધી શકે છે. એ લોકો મક્કમ રહી શકશે.

અત્યારે તમને કદાચ એમ વિચાર આવતો હોય કે “મારે એકથી વધારે આવકના સ્રોતની જરૂરિયાત નથી, અને મને તો મારા હંમેશના

મિત્રોથી જ ખુશી મળી રહે છે, તો મારે નવા મિત્રો શા માટે બનાવવા જોઈએ ?" જીવનમાં નાવીન્ય ઉમેરવું આપણને સમયનો વેડફાટ લાગતો હોય એમ બની શકે છે કારણ કે સામાન્યતઃ તો અસામાન્ય ઘટનાઓ બનતી જ નથી. એટલે આપણે આપણ આરામદાયક વર્તુળમાં (comfort zone)માં જ ઘૂમ્યા કરીએ છીએ. જોકે વહેલું કે મોડું, કંઈકનું કંઈક અણધાર્યું તો બની જ જાય છે.

પગલું 2 : અમુક વસ્તુઓમાં માપમાં જ જોખમ લો અને અન્ય વસ્તુઓમાં થોડું થોડું જોખમ લેતાં રહો

આ વિભાવના સમજાવવામાં આર્થિક જગત અત્યંત ઉપયોગી નીવડી શકે તેમ છે. જો તમે ₹ 1,00,000 બચાવ્યા હોય, તો તેમાંથી તમે ₹ 90,000 સારી કંપનીના શેરમાં 0કે એફ.ડી.માં મૂકશો અને બાકીના ₹ 10,000 ને 10 નવા સ્ટાર્ટઅપમાં 1 લેખે રોકશો, કારણ કે એમના વિકાસની ક્ષમતા અમાપ હોય છે.

એવું બની શકે કે એ 10 માંથી 3 કંપનીઓ નિષ્ફળ જાય છે માટે તમે ₹ 3,000 ગુમાવો છો. બીજી 3 કંપનીઓનું અવમૂલ્યન થાય અને તેમાં પણ તમે ₹ 1,000 કે 2,000 ગુમાવો. અન્ય 3 કંપનીઓના ભાવમાં વધારો થાય માટે તેમાં તમને ₹ 1,000 કે 2,000નો ફાયદો થાય છે. પણ 1 સ્ટાર્ટઅપના શેરમાં 20 ગણો વધારો થાય એટલે તમને ₹ 20,000 કે તેથી વધારેનો ફાયદો થાય છે.

એટલે એ 10માંથી 3 કંપની નાદારી નોંધાવે તોપણ તમને ફાયદો તો થવાનો જ છે. હાઇડ્રાની જેમ તમને નુકસાનીમાંથી પણ ફાયદો થશે.

એટલે મક્કમ બનવા માટે મહત્ત્વનું પગલું એ છે કે તમે એવાં નાનાં-નાનાં સાહસો કરતા રહો કે જોખમો લેતાં રહો, જેમાંથી તમને અણધાર્યો લાભ થઈ શકે છે. સાથે સાથે એવાં જોખમો પણ આપણે ટાળી શકીએ છીએ કે જેથી આપણને બહુ મોટું નુકસાન થઈ શકે છે, જેમ કે કોઈ જોખમી શેરમાં માત્ર જાહેરાત જોઈને જ ₹ 10,000 લગાવી દેવાથી તમે બચી જાવ છો.

પગલું 3 : તમને નાજુક બનાવે તેવી વસ્તુઓ દૂર કરો

આ પગલા માટે આપણે પેલી નકારાત્મક ઘટનાઓની કલ્પનાવાળો માર્ગ અપનાવીશું. તમારી જાતને પૂછો : હું શેનાથી નાજુક બનું છું ? અમુક લોકો, વસ્તુઓ અને આદતોને કારણે આપણને નુકસાન થતું હોય છે અને

આપણે નાજુક બનતા હોઈએ છીએ. એ માણસો કોણ છે અને કઈ વસ્તુઓ અને આદતો છે જે આપણને નબળા બનાવે છે ?

આપણે જ્યારે નવા વર્ષે કંઈક પ્રતિજ્ઞા લેતાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા જીવનમાં નવા પડકારો ઉમેરતા હોઈએ છીએ. આ પ્રકારના લક્ષ્યાંકો તો લાભદાયક હોય જ છે પરંતુ "અમુક વસ્તુઓ/વ્યક્તિઓ/આદતો દૂર કરવી" એવા લક્ષ્યાંક રાખવાથી આપણને વધારે લાભ થતો હોય છે. આ રહ્યાં અમુક ઉદાહરણો :

- બે સમયના ભોજનની વચ્ચે નાસ્તો કરવાની આદત છોડવી.
- અઠવાડિયામાં માત્ર એક વાર જ ગળ્યું ખાવું.
- ધીમે-ધીમે તમારાં બધાં જ દેવાં ચૂકતે કરી દેવાં.
- દ્વેષી લોકો સાથે સમય વિતાવવાનું ટાળવું.
- આપણને ન ગમતી હોય પણ કરવી પડે એમ માનીને જે વસ્તુઓ કરતા હોઈએ, તે કરવાનું ટાળવું.
- ફેસબુકને દિવસમાં 20 મિનિટથી વધારે સમય આપવો નહીં.

આપણા જીવનમાં સ્થિતિસ્થાપકતા કેળવવા આપણે અવરોધોથી ડરવું જોઈએ નહીં કારણ કે દરેક નિષ્ફળતા વૃદ્ધિ માટેની એક તક છે. જો આપણે મક્કમ અભિગમ અપનાવીશું તો દરેક નિષ્ફળતાની સાથે આપણે વધારે મજબૂત બનતા જઈશું, આપણી જીવનશૈલી સુધરતી જશે અને આપણે આપણા ઇકિગાઇ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકીશું.

એકાદ-બે વારની નિષ્ફળતાને આપણે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં દુર્ભાગ્ય પણ ગણી શકીએ છીએ અને અનુભવની તક પણ. આપણે દરેક નિષ્ફળતાની સાથે આપણામાં જરૂરી સુધારો લાવીને વધારે સારા લક્ષ્યાંકો રાખવા જોઈએ. તલેબે 'એન્ટિફ્રેજાઇલ' પુસ્તકમાં લખ્યું છે, "આપણા દરેકના જીવનમાં અણધારી ઘટનાઓ, મુશ્કેલીઓ, સાહસો, અનિશ્ચિતતા અને આત્મ-ખોજની પળો આવવી જ જોઈએ. આપણે પણ આઘાતજનક વાતો સાંભળવી પડશે, કારણ કે એ બધાથી જ આપણું જીવન જીવવા જેવું બને છે." જેમને પણ આ મક્કમતાવાળી વાતમાં રસ હોય, એ દરેકને અમે નસિમ નિકોલસ તલેબનું 'એન્ટિફ્રેજાઇલ' પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

જીવન એટલે અપૂર્ણતાઓ એમ વાબિ-સાબિ આપણને શીખવે છે અને પસાર થતો સમય આપણને એમ પણ શીખવે છે કે દરેક વસ્તુ નશ્વર

છે. પરંતુ જો તમારી પાસે સ્પષ્ટ ઇકિગાઇ હોય, તો દરેક ક્ષણમાં એટલી બધી સંભાવનાઓ દેખાશે કે એક એક ક્ષણ શાશ્વત લાગવા માંડશે.

અંતમાં...

મિત્સુઓ આઇડા વીસમી સદીના સૌથી મહત્ત્વના કેલિગ્રાફર અને હાઇકુ કવિ હતા. પોતાનું જીવન ચોક્કસ ઇકિગાઇને સમર્પિત કરી દેનારા જાપાની માનવનું તે ઉત્તમ ઉદાહરણ બની શકે તેમ છે. તેઓ 17 અક્ષરો (5 + 7 + 5)ના હાઇકુમાં શોડો કેલિગ્રાફી બ્રશ વડે લાગણીઓ વ્યક્ત કરતા હતા અને એ જ તેમનું ઇકિગાઇ હતું.

આઇડાના ઘણા હાઇકુમાં વર્તમાન ક્ષણનું મહત્ત્વ અને સરકતા જતા સમયની વાત છે. તેમના એક હાઇકુનો ભાવાનુવાદ કંઈક આવો થઈ શકે :

અત્યારે, અહીં,
મુજ જીવન મહીં
છે માત્ર તું જ.

いまここにしかないわたし
のいのちあなたのいのち

અન્ય એક કવિતામાં આઇડા માત્ર “અત્યારે, અહીં” એમ જ લખે છે. તેના દ્વારા તેઓ જીવનની ક્ષણભંગુરતા અને વર્તમાન ક્ષણના મહત્ત્વને એક સાથે ચીંધી બતાવે છે.

いまここ

એક કવિતામાં તેઓ લખે છે, “સુખ હંમેશાં તમારા હૃદય દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે.”

しあわせはいつも自分の心がきめる

ક્યાંક તેમણે એમ પણ લખ્યું છે, “આગળ વધતા રહો; પથ બદલ્યા વિના.”

そのままでいいがな

એક વાર તમને તમારું ઇકિગાઇ મળી જાય, એ પછી રોજ એના માટે જ મહેનત કરતા રહેવાથી તમારા જીવનને એક અર્થબોધ થશે. જેવો જીવનને તેનો હેતુ મળી જશે કે તમને તમારા કામમાં પ્રવાહ (flow) મળશે અને તેમાં ડૂબી જઇને તમે અનર્ગળ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશો. જેમ આઇડાને કેલિગ્રાફીમાં કે પેલા સુશી બનાવતા વૃદ્ધને પચાસ વર્ષ પછી પણ પોતાના ગ્રાહકો માટે પ્રેમપૂર્વક એ જ વાનગી બનાવવામાં જેટલો આનંદ મળે છે, તેટલો જ આનંદ તમને પણ તમારા ઇકિગાઇમાં મળશે.

સમાપન

આપણા દરેકનું ઇકિગાઇ અલગ અલગ જ હોય છે પરંતુ આપણા બધામાં એક વસ્તુ સમાન જ હોય છે અને તે છે જીવનના અર્થની શોધ, જે આપણે બધા કરતા જ રહીએ છીએ. જ્યારે આપણો આખો દિવસ આપણને અર્થસભર લાગતી પ્રવૃત્તિમાં ડૂબી જઇને ગાળીએ છીએ ત્યારે આપણે દરેકે દરેક ક્ષણને માણીએ છીએ. આ સંધાન જ્યારે તૂટી જાય છે, ત્યારે નિરાશા વ્યાપી જાય છે.

આધુનિક જીવનની મોહજાળમાં આપણે આપણી પ્રકૃતિથી વધુ ને વધુ વિમુખ થતા જઇએ છીએ જેના કારણે આપણે અર્થવિહીન જીવતા થઈ જઈએ છીએ. પ્રભાવક બળ અને ધન, સત્તા, ખ્યાતિ, સફળતા જેવા લાભ આપણને દરરોજ આપણા જીવનના અર્થથી વિમુખ કરતા જાય છે. એ બધાને તમારા જીવનનું સુકાન હાથમાં લેવા દેશો નહીં.

આપણી અંતઃસ્ફુરણા અને જિજ્ઞાસા એ બે બહુ મહત્ત્વનાં સાધનો છે જે હોકાયંત્રની જેમ સતત આપણને આપણા ઇકિગાઇની દિશામાં લઈ જાય છે. માટે તમને જેમાં આનંદ આવે છે એ કામ કરો અને તમને જે કામ નથી ગમતાં તેનાથી દૂર રહેવાનો કે તેને બદલવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી જિજ્ઞાસાવૃત્તિથી દોરવાતા રહો અને તમારા જીવનને અર્થસભર

તેમજ આનંદસભર બનાવે તેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહો. એ કંઈ બહુ મોટી વસ્તુ હોય એમ જરૂરી નથી. આપણને સારાં માતા-પિતા બનવામાં કે પાડોશીને મદદ કરવામાં પણ અર્થ અને આનંદની પ્રાપ્તિ થતી હોય, એમ બની શકે.

તમારા ઈકિગાઈ સાથે જોડાવા માટેના કોઈ રામબાણ જેવી અચૂક પદ્ધતિ નથી. પરંતુ ઓકિનાવાના રહેવાસીઓ પાસેથી આપણે એ તો શીખ્યા જ છીએ કે ઈકિગાઈ શોધવાની પણ બહુ ચિંતા કરવી નહીં.

જીવન કંઈ સતત ઉકેલતા રહેવી પડે એવી સમસ્યા નથી. માત્ર એટલું જ યાદ રાખો કે કંઈક એવું હોવું જોઈએ જેથી તમે વ્યસ્ત રહી શકો, તમને તેમાં આનંદ આવે અને તમારી આસપાસ એવી વ્યક્તિઓ રહી શકે જેમને તમે ચાહતા હોવ.

ઇકિગાઇના દસ નિયમો

ઓગિમિના દીર્ઘાયુ લોકોના જીવન પરથી જે દસ નિયમો અમે તારવ્યા છે, તેની નોંધ સાથે આ યાત્રા આપણે સમાપ્ત કરીશું :

1. **સતત સક્રિય રહો, નિવૃત્ત થશો નહીં :** જે લોકો પોતાને ગમતું અને પોતે સારી રીતે કરી શકે છે, એ કામ કરવાનું છોડી દે છે ત્યારે તેમના જીવનમાં હેતુ રહેતો નથી. એટલે જ એવાં કામ કરતા રહેવું મહત્ત્વનું છે જેનાથી વિકાસ થતો રહે, સૌંદર્ય કે ઉપયોગની વસ્તુઓ બનતી રહે, અન્યોને પણ મદદ થતી રહે અને તમારી આસપાસના જગતમાં તમે કંઈક ફાળો આપી શકો. પછી ભલેને તમે વ્યવસાયિક પ્રવૃત્તિમાંથી નિવૃત્ત થઈ ગયા હોવ.
2. **શાંતિથી આગળ વધતા રહો :** સતત ઉતાવળમાં રહેવાથી જીવનની ગુણવત્તામાં ઘટાડો જ આવે છે. પેલી સસલા અને કાચબાવાળી બોધકથા છે ને કે ધીમી પણ મક્કમ ગતિથી આગળ વધનારો જ જીતે છે. જ્યારે આપણે જીવનમાંથી ઉતાવળને રજા આપી દઈએ છીએ ત્યારે જીવન અને સમયને નવા અર્થ અને પરિમાણ પ્રાપ્ત થાય છે.
3. **ક્યારેય પેટ ભરીને ખાશો નહીં :** દીર્ઘાયુ માટે તો એમ જ માનવું રહ્યું કે ઓછું ભોજન જ ઘણું આપે છે. લાંબો સમય સ્વસ્થ રહેવા માટે પેલો 80 ટકાવાળો નિયમ અનુસરવો અને ઠૂંસી ઠૂંસીને ખાવાને બદલે ભૂખ કરતા થોડુંક ઓછું જ ખાવું.

4. **સારા મિત્રો તો હોવા જ જોઈએ :** મિત્રો તો જીવનની સંજીવની છે. ચિંતા થતી હોય તેવી વાત ચર્ચી લેવી, કંઈક મજા પડી હોય તેવા કિસ્સો એકબીજાને કહેવો, સલાહ-સૂચનોની આપ-લે, મજા-મસ્તી અને સાથે કંઈક સિદ્ધ કરવાનાં સપનાં જોવાંપબીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જીવનના દરેક ડગલે મૈત્રી તો અનિવાર્ય જ છે.

5. **આવતા જન્મદિવસ માટે તંદુરસ્ત બનો :** પાણી વહેતું રહે છે ત્યારે જ તાજું રહે છે અને ગંધાઈ ઊઠતું નથી. તમારા શરીરને પણ દરરોજ થોડીક કસરતની આવશ્યકતા રહે છે. ઉપરાંત, કસરત દ્વારા શરીરમાં જે ઉત્સેચકો મુક્ત થાય છે, તેનાથી પણ આપણે આનંદ અનુભવતા હોઈએ છીએ.

6. **હસતા રહો :** હસમુખ સ્વભાવથી માત્ર તણાવ ઓછો થાય છે એમ નથી પરંતુ તેનાથી મિત્રો પણ બનતા હોય છે. જીવનમાં મુશ્કેલીઓ પણ આવવાની જ છે તેમ છતાં આપણે અત્યારે, અહીંયાં છીએ એ ભૂલવા જેવું નથી કારણ કે દરેક ક્ષણમાં એટલી શક્યતાઓ રહેલી હોય છે કે 'અહીંથી જવાય રણ તરફ, અહીંથી નદી તરફ' !

7. **પ્રકૃતિ સાથે જોડાયેલા રહો :** આજકાલ તો મોટા ભાગના લોકો શહેરોમાં જ રહે છે પરંતુ માનવ પ્રકૃતિ વચ્ચે જ રહેવા સર્જાયેલો છે. એટલે આપણે શક્ય એટલી વાર પ્રકૃતિ વચ્ચે જઈને આપણી બૅટરી રિચાર્જ કરતા રહેવું જોઈએ.

8. **કૃતજ્ઞ બનો :** પૂર્વજોનો આભાર માનો. એ પ્રકૃતિનો આભાર માનો જે શ્વાસ લેવા માટે હવા અને ખાવા માટે ભોજન આપે છે. મિત્રો અને કુટુંબનો આભાર માનો. એ તમામ વ્યક્તિઓ અને વસ્તુઓનો આભાર માનો જે તમારો દિવસ આનંદદાયક બનાવે છે અને તમે જીવંત છો માટે નસીબદાર છો, એવો અહેસાસ કરાવતા રહે છે.

9. **દરેક ક્ષણને જીવો :** ભૂતકાળ માટે અફસોસ કરવાનું અને ભવિષ્યથી ગભરાતા રહેવાનું બંધ કરો. જે છે એ વર્તમાનમાં જ છે. તેનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી લો. તેને યાદગાર બનાવી દો.

10. **તમારા ઇકિગાઇને અનુસરો :** તમારી અંદર કંઈક કરવાનો જુસ્સો છે, એક એવી અજોડ ક્ષમતા છે જે તમારા જીવનને અર્થસભર બનાવે છે અને જીવનના અંત સુધી તમને તમારું સર્વોત્તમ આપવા પ્રેરતું રહે છે. જો હજુ સુધી તમે તમારા ઈકિગાઇને ઓળખી ન શક્યા હોવ, તો વિક્ટર ફ્રેન્કલ કહે છે કે તમારું ઈકિગાઈ શોધવું એ જ તમારું ઈકિગાઈ છે, એટલે કે તમારા જીવનધ્યેનને શોધવું જ તમારું જીવન ધ્યેય છે.

આ પુસ્તકના લેખકો તમને દીર્ઘ, સુખી અને હેતુપૂર્ણ જીવનની શુભકામનાઓ પાઠવે છે.

અમારી સાથે જોડાવા માટે આભાર,

હેક્ટર ગાર્સિઆ અને **ફ્રાંસેસ્ક મીરાલેસ**

નોટ્સ

પ્રકરણ-૧. ઇકિગાઇ

1 Dan Buettner. The Blue Zones : Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest કેલિફોર્નિયાના એડવેન્ટિસ્ટ લોકોને બાદ કરતાં, તમામ બ્લુ ઝોનના લોકો મદિરાનું એકદમ ઓછું અને નિયમિત સેવન કરે છે. એ લોકો દિવસના 1-2 ગ્લાસ જ પીવે છે (અને તેમાં પણ ખાસ કરીને સાર્ડિનિયન કેનોનાઉ વાઇન જ) અને તે પણ મિત્રો અને/અથવા ભોજનની સાથે જ. તમે આખું અઠવાડિયું ન પીને, શનિવારે એક સાથે 14 ગ્લાસ મદિરા પીવા માંડો એ પણ ચાલે નહીં. https://bit.ly/3ktjxr9

પ્રકરણ ૨. વૃદ્ધત્વને રોકવાનું રહસ્ય

1 Eduard Punset દ્વારા Redes, RTVE (Radio Television Espanola) માટે લેવામાં આવેલો Shloma Breznitzનો ઈન્ટર્વ્યૂ https://bit.ly/3gMDXcn

2 Howard S. Friedman અને Leslie R. Martin દ્વારા રચિત 'ધ લોન્જેવિટી પ્રોજેક્ટઃ સરપ્રાઈઝિંગ ડિસ્કવરીસ ફોર હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ લાઈફ ફ્રોમ ધ લેન્ડમાર્ક એઈડ-ડેકેડ સ્ટડી' https://bit.ly/30MdRR3

પ્રકરણ ૩. લોગોથેરાપીથી ઇકિગાઈ સુધી

1 Viktor E. Frankl, Richard Winston (અનુવાદક), Clara Winston. The Doctor and The Soul: From Psychotherapy to Logo Therapy. Vintage, 1986.

2 Viktor E Frankl. Man's Search for Ultimate Meaning. Basic Books, 2000.

3 Ibid

4 Viktor E. Frankl. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. Meridian/Plume, 1988.

5 Shoma Morita. Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders. State University of New York Press, 1998.

6 Thich Nhat Han. The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation. Beacon Press, 1996.

7 Morita. Morita Therapy.

પ્રકરણ ૪. તમારા દરેક કામમાં પ્રવાહ શોધો

1 “Crafting Fun User Experiences: A Method to Facilitate Flow — A Conversation with Owen Schaffer.” https://bit.ly/33SinQ9

2 Ernest Hemingway, On Writing, Scribner, 1984.

3 Bertrand Russel. Unpopular Essays. Routledge, 2009.

4 The Collected Papers of Albert Einstein, vol. 1, Princeton University Press, 1987.

5 Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wanger, “Cognitive Control in Medial Multitasking.” Retrieved via https://bit.ly/3gRCf9D

6 Sara Thomee, Annika Harenstam, and Mats Hagberg, “Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbance, and Symptoms of Depression Among Young Adults — A Prospective Cohort Study.” Retrieved via https://bit.ly/3atqm7l

7 Nobuyuki Hayshi. Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki. [Steve Jobs: The Greatest Creative Director] ASCII Media Works, 2007. આ પુસ્તકનો અંગ્રેજી અનુવાદ થયો નથી.

8 Richard P. Feynman.”What Do You Care What Other People Think?: Further Adventures of a Curious Character. W. W. Norton, 2001.

પ્રકરણ પ. દીર્ઘાયુના નિષ્ણાત

1 Emma Innes, “The Secret to a long life? Sushi and sleep, according to the world’s oldest woman,” Daily Mail http://dailym.ai/3axV5Ae

2 “Muere a los 116 la mujer mas longeva según el Libro Guiness de los Records,” El Pais https://bit.ly/3aBMPPy

3 Supercentenarians. Editors: H. Maier, J. Gambe, B. Jeune, J. W. Vaupel, J. M. Robine. Springer-Verlag, 2010.

4 David Batty, “World’s oldest man dies at 114,” The Guardian. https://bit.ly/3gaACma

5 Ralph Blumenthal, “World’s Oldest Man, Though Only Briefly, Dies at 111 in New York,” New York Times. https://nyti.ms/2DTQRXX

6 Henry D. Smith, Hokusai: One Hundred Views of Mt. Fuji. George Braziller, Inc., 1988.

7 “Old Masters at the Top of Their Game,” New York Times Magazine. https://nyti.ms/320u5FD

8 Ibid.

9 Toshio Ban. The Osamu Tezuka Story: A Life in Manga and Anime. Stone Bridge Press, 2016.

10 Rosamund C. Barnett and Caryl Rivers. The Age of Longevity: Re-Imaging Tomorrow for Our New Long Lives. Rowman & Littlefield Publishers, 2016.

11 “Old Masters at the Top of Their Game,” New York Times Magazine.

12 Ibid.

13 Ibid.

14 Ibid.

15 Ibid.

પ્રકરણ ૬. જાપાનના શતાયુ લોકોની અનુભવવાણી

1 એકદમ શબ્દશઃ અર્થ તારવવામાં આવે, તો 'શિન્તો' એટલે "the way of kami". જાપાની ભાષામાં કામી એટલે એવો આત્મા કે ઘટના જે પ્રકૃતિમાં આપણા અસ્તિત્વ સાથે સહઅસ્તિત્વ ધરાવે છે.

2 Washington Burnap. The Sphere and Duties of Woman: A Course of Lectures (1848). https://bit.ly/2E6oxBE

પ્રકરણ ૭. ઇકિગાઇ આહાર

1 Bradly J. Willcox, D. Craig Willcox & Mokoto Suzuki. The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Healt-hand How You Can Too https://bit.ly/3heIowP

2 Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Samuel Klein, and John O. Holloszy. "Long-term Effects of Calorie or Protein Restriction on Serum IGF-1 and IGFBP-3 Concentration in Humans?" https://bit.ly/2EcqiNI

3 Edda Cava and Luigi Fontana. "Will Calorie Restriction Work in Humans?" https://bit.ly/2QaZCz4

4 W. E. Bronner and G. R. Beecher. "Method of Determining the Content of Catechins in Tea Infusions by High-Performance Liquid Chromatography." https://bit.ly/2FBEzDQ

પ્રકરણ ૮. હળવી કસરત, લાંબું જીવન

1 "Sitting Is the New Smoking," Start Standing. https://bit.ly/3huc352

2 Brigid Schulte, "Health Experts Have Figured Out How Much Time you Should Sit Each Day," Washington Post https://wapo.st/2Yk81Vm

3 Kenneth M. Sancier, PhD, “Medical Applications of Qigong,” Alternative Therapies, January 1996 (vol. 2, no.1) https://bit.ly/2YqcnKP

4 Yang Jwing-Ming. The Essence of Taiji Qigong. YMAA Publication Centre, 1998.

5 Ge Hong (AD 284-364) https://bit.ly/2FV82cl

પ્રકરણ ૯. સ્થિતિસ્થાપકતા અને વાબિ-સાબિ

1 Epictetus. Discourses and Selected Writings. Penguin, 2008.

2 Seneca. Letter from a Stoic. Penguin, 2015.

3 “Ise Shrine,” Encyclopedia Britannica. https://bit.ly/2FWmiBx

4 Nassim Nicholas Taleb. Antifragile: Things That Gain from Disorder. Random House, 2014

પૂરક વાંચન માટેનાં પુસ્તકો

ઈકિગાઈ પુસ્તકના લેખકો માટે આ પુસ્તકો પ્રેરણાદાયી બની રહ્યા છે :

Breznitz, Shlomo, and Collins Hemingway. Maximum Brainpower : Challenging the Brain for Health and Wisdom. Ballantine Books, 2012.

Buettner, Dan. The Blue Zones : Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest. https ://bit.ly/2Qsf5LA

Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow : The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial, 1990.

Frankl, Viktor E. The Doctor and the Soul : From Psychotherapy to Logotherapy. Vintage, 1986.

Frankl, Viktor E. Man's Search for Ultimate Meaning. Basic Books, 2000.

Frankl, Viktor E. The Will to Meaning : Foundations and Applications of Logotherapy. Meridian/Plume, 1988.

Friedman, Howard S., and Leslie R. Martin. The Longevity Project : Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study. Plume, 2012.

Morita, Shoma. Morita Therapy and the True Nature of Anxiety Based Disorders. State University of New York Press, 1998.

Taleb, Nassim Nicholas. Incerto series : Fooled by Randomness, The Black Swan, The Bed of Procrustes, Antifragile. Random House, 2012.

Willcox, Bradley J., D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. The Okinawa Diet Plan : Get Leaner, Live Longer, and Never Feel Hungry. Clarkson Potter, 2001.

હેક્ટર ગાર્સિઆ જાપાનના નાગરિક છે કે જ્યાં તેઓ એક દસકથી વધારે સમયથી રહે છે. તેમનો જન્મ સ્પેનમાં થયો હતો. જાપાનની સંસ્કૃતિ અંગે તેમણે ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે, જેમાંના ‘A Geek In Japan’ અને ‘IKIGAI’ તો આખી દુનિયામાં બેસ્ટસેલર બની રહ્યા છે. જાપાનમાં રહેવા જતા પહેલાં તેઓ સ્વિટ્ઝરલેન્ડના CERNમાં સૉફ્ટવૅર એન્જિનિયર તરીકે કામ કરતા હતા.

ફ્રાંસેસ્ક મીરાલેસ જીવન જીવવાની કલા વિષેનાં ઘણાં પુસ્તકોના અવૉર્ડ-વિનિંગ અને આખી દુનિયામાં બેસ્ટસેલર બની રહેલા પુસ્તકોના લેખક છે. તેમણે ‘Love In Small Letters’ અને ‘Wabi-Sabi’ નામની નવલકથાઓ પણ લખી છે. હેક્ટર ગાર્સિઆની સાથે જાપાનના ઓકિનાવામાં તેમને આવકારવામાં આવ્યા હતા. આ એ જ ઓકિનાવા છે જ્યાંના લોકોનું આયુષ્ય દુનિયામાં સૌથી વધુ જોવા મળે છે.

ત્યાં તેમને સોથી પણ વધુ દીર્ઘાયુ લોકોના ઇન્ટરવ્યૂ લેવાનો મોકો મળ્યો અને તેઓ તેમના દીર્ઘાયુ અને સુખી જીવનનાં રહસ્યો જાણી શક્યા.

ચિરાગ ઠક્કર ‘જય’ 100થી પણ વધારે પુસ્તકોનો અનુવાદ કરી ચૂક્યા છે. તાજેતરમાં જ તેમનું પ્રેરણાત્મક પુસ્તક ‘કિરણે કિરણે વિશ્વાસ’ પણ પ્રગટ થયું છે. ટૂંકી વાર્તાના લેખન માટે GLA(UK) તરફથી 2013ના ‘શાંતશીલા ગજ્જર સ્મારક પારિતોષિક’ અને GLF તરફથી 2017ના ‘શ્રેષ્ઠ અનુવાદક’ તરીકે તેમનું સમ્માન કરવામાં આવ્યું છે. 2013થી તેઓ લેખક અને અનુવાદક તરીકે કામ કરે છે અને અમદાવાદ, ગુજરાતમાં સ્થાયી થયા છે.